

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ «Детский сад  
компенсирующего вида № 159»  
  
Левченко С.В.  
Приказ №128 от 01.06.2023 г.

# **Меню приготавливаемых блюд летне – осенний период**

*возрастная категория от 3 до 6 лет*

| Прием<br>пищи                | Наименование<br>блюда      | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |              |               | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|------------------------------|----------------------------|----------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------------------------------|--------------|----------------|
|                              |                            |                | Б                       | Ж            | У             |                                       |              |                |
| <i>День 1</i>                |                            |                |                         |              |               |                                       |              |                |
| <b>Завтрак:</b>              | Макароны, отварные с сыром | 160            | 2,41                    | 2,33         | 9,32          | 278                                   | 0,14         | 2.2            |
|                              | Кофейный напиток с молоком | 170            | 1,89                    | 1,83         | 7,65          | 36,67                                 |              | 11.3           |
|                              | Бутерброд с маслом         | 20 + 6         | 1,52                    | 1,44         | 11,25         | 66,58                                 | 0,11         | 13.5           |
| <b>10.00</b>                 | Сок                        | 100            | 0,52                    |              | 10,99         | 54,00                                 | 2,00         | 11.11          |
|                              | Фрукты                     | 95             | 1,23                    |              | 18,65         | 58,65                                 | 24,00        | 14.0           |
| <b>Обед:</b>                 | Суп картофельный с крупой  | 150            | 13,64                   | 13,45        | 30,41         | 199,44                                | 8,01         | 3.2            |
|                              | Птица, тушеная с овощами   | 150            | 17,15                   | 19,56        | 42,41         | 313,49                                | 9,02         | 4.9            |
|                              | Компот из с/ф              | 150            | 1,21                    | 1,01         | 6,88          | 46,50                                 | 1,58         | 11.7           |
|                              | Хлеб пшеничный             | 20             | 1,48                    | 1,41         | 13,15         | 68,48                                 |              | 13.1           |
|                              | Хлеб ржаной                | 40             | 1,35                    | 1,28         | 10,85         | 68,48                                 |              | 13.2           |
| <b>Полдник:</b>              | Молоко кипяченое           | 170            | 1,92                    | 1,89         | 3,15          | 61,27                                 | 1,28         | 11.13          |
|                              | Печенье                    | 30             | 1,44                    | 1,39         | 6,65          | 63,57                                 |              | 12.2           |
| <b>Ужин:</b>                 | Омлет с зеленым горошком   | 180            | 2,80                    | 2,77         | 9,25          | 124,3                                 | 3,40         | 10.4           |
|                              | Чай с сахаром              | 200            | 1,72                    | 1,68         | 4,48          | 48,48                                 | 0,98         | 11.2a          |
|                              | Батон                      | 20             | 1,96                    | 1,81         | 10,65         | 20,52                                 |              | 13.3           |
| <b>Итого за первый день:</b> |                            |                | <b>52,24</b>            | <b>51,85</b> | <b>195,65</b> | <b>1508,43</b>                        | <b>50,52</b> |                |

| <b>Прием<br/>пищи</b>            | <b>Наименование<br/>блюда</b>      | <b>Выход<br/>блюда</b> | <b>Пищевые<br/>вещества (г)</b> |              |               | <b>Энергетическ<br/>ая ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С</b> | <b>№<br/>рецептуры</b> |
|----------------------------------|------------------------------------|------------------------|---------------------------------|--------------|---------------|--|----------------------|------------------------|
|                                  |                                    |                        | <b>Б</b>                        | <b>Ж</b>     | <b>У</b>      |  |                      |                        |
| <b>День 2</b>                    |                                    |                        |                                 |              |               |  |                      |                        |
| <b>Завтрак:</b>                  | Каша из пшена и риса<br>(«Дружба») | 160                    | 3,07                            | 3,38         | 12,77         | 313,55   | 0,28                 | 1.5                    |
|                                  | Какао с молоком                    | 170                    | 1,89                            | 1,83         | 7,65          | 36,67  | 0,98                 | 11.5                   |
|                                  | Бутерброд с маслом                 | 20 + 6                 | 1,52                            | 1,44         | 11,25         | 66,58  | 0,11                 | 13.5                   |
| <b>10.00</b>                     | Сок                                | 100                    | 0,52                            |              | 10,99         | 54,00  | 2,00                 | 11.11                  |
|                                  | Фрукты                             | 95                     | 1,23                            |              | 18,65         | 58,65  | 24,00                | 14.0                   |
| <b>Обед:</b>                     | Суп-пюре гороховый с<br>гречками   | 150                    | 13,64                           | 13,45        | 37,06         | 263,01   | 8,01                 | 3.2                    |
|                                  | Тефтели мясные                     | 60                     | 16,11                           | 18,62        | 11,3          | 108,38   | 3,07                 | 4.9                    |
|                                  | Картофель отварной                 | 120                    | 2,48                            | 4,01         | 31,11         | 205,11   | 5,95                 | 6.2                    |
|                                  | Компот из с/ф                      | 150                    | 1,21                            | 1,01         | 6,88          | 46,50  | 1,58                 | 11.7                   |
|                                  | Хлеб пшеничный                     | 20                     | 1,48                            | 1,41         | 13,15         | 68,48  |                      | 13.1                   |
|                                  | Хлеб ржаной                        | 40                     | 1,35                            | 1,28         | 10,85         | 68,48  |                      | 13.2                   |
| <b>Полдник:</b>                  | Ряженка                            | 200                    | 1,92                            | 1,89         | 3,15          | 61,27  | 1,28                 | 11.15                  |
| <b>Ужин:</b>                     | Кнели рыбные                       | 60                     | 2,36                            | 2,77         | 0,89          | 68,86  | 1,28                 | 5.6                    |
|                                  | Пюре из моркови или<br>свеклы      | 120                    | 0,44                            |              | 8,36          | 55,44  | 2,12                 | 6.5                    |
|                                  | Чай с лимоном                      | 200                    | 1,72                            |              | 4,48          | 48,48  | 3,48                 | 11.2                   |
|                                  | Батон                              | 20                     | 1,96                            | 1,81         | 10,65         | 20,52  |                      | 13.3                   |
| <b>Итого за<br/>второй день:</b> |                                    |                        | <b>52,76</b>                    | <b>52,90</b> | <b>199,10</b> | <b>1543,98</b>                                 | <b>54,14</b>         |                        |

| <b>Прием<br/>пищи</b>                | <b>Наименование<br/>блюда</b>              | <b>Выход<br/>блюда</b> | <b>Пищевые<br/>вещества (г)</b> |              |               | <b>Энергетическ<br/>ая ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С</b> | <b>№<br/>рецептуры</b> |
|--------------------------------------|--|------------------------|---------------------------------|--------------|---------------|--|----------------------|------------------------|
|                                      |  |                        | <b>Б</b>                        | <b>Ж</b>     | <b>У</b>      |  |                      |                        |
| <b>День 3</b>                        |  |                        |                                 |              |               |  |                      |                        |
| <b>Завтрак:</b>                      | Каша из овсяных хлопьев<br>молочная жидкая | 160                    | 2,41                            | 2,33         | 9,32          | 278  | 0,14                 | 1.8                    |
|                                      | Кофейный напиток с<br>молоком              | 170                    | 1,89                            | 1,83         | 7,65          | 36,67  |                      | 11.3                   |
|                                      | Бутерброд с маслом                         | 20 + 6                 | 1,52                            | 1,44         | 11,25         | 66,58  | 0,11                 | 13.5                   |
| <b>10.00</b>                         | Сок  | 100                    | 0,52                            |              | 10,99         | 54,00  | 2,00                 | 11.11                  |
|                                      | Фрукты                                     | 95                     | 1,23                            |              | 18,65         | 58,65  | 24,00                | 14.0                   |
| <b>Обед:</b>                         | Борщ из свежей капусты                     | 140                    | 13,64                           | 13,45        | 30,41         | 199,44   | 8,01                 | 3.7                    |
|                                      | Бефстроганов из отварного<br>мяса          | 70                     | 15,74                           | 18,71        | 12,66         | 135,69   | 9,02                 | 4.9                    |
|                                      | Рис отварной                               | 110                    | 2,29                            | 2,12         | 25,66         | 212,85   | 0,62                 | 6.13                   |
|                                      | Компот из с/ф                              | 130                    | 1,21                            | 1,01         | 6,88          | 46,50  | 1,58                 | 11.7                   |
|                                      | Хлеб пшеничный                             | 20                     | 1,48                            | 1,41         | 13,15         | 68,48  |                      | 13.1                   |
|                                      | Хлеб ржаной                                | 40                     | 1,35                            | 1,28         | 10,85         | 68,48  |                      | 13.2                   |
| <b>Полдник:</b>                      | Молоко кипяченое                           | 170                    | 1,92                            | 1,89         | 3,15          | 61,27  | 1,28                 | 11.13                  |
|                                      | Вафли                                      | 30                     | 1,44                            | 1,39         | 6,65          | 63,57  |                      | 12.1                   |
| <b>Ужин:</b>                         | Запеканка из творога                       | 180                    | 2,80                            | 2,77         | 9,25          | 124,3  | 3,40                 | 9.2                    |
|                                      | Кисель                                     | 200                    |                                 |              | 30,6          | 150,9  | 0,98                 | 11.12                  |
|                                      | Батон                                      | 20                     | 1,96                            | 1,81         | 10,65         | 20,52  |                      | 13.3                   |
| <b>Итого за<br/>третий<br/>день:</b> |  |                        | <b>52,24</b>                    | <b>51,85</b> | <b>195,65</b> | <b>1508,43</b>                                 | <b>51,14</b>         |                        |

| <b>Прием<br/>пищи</b>                   | <b>Наименование<br/>блюда</b>          | <b>Выход<br/>блюда</b> | <b>Пищевые<br/>вещества (г)</b> |              |               | <b>Энергетическ<br/>ая ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С</b> | <b>№<br/>рецептуры</b> |
|---|--|------------------------|---------------------------------|--------------|---------------|--|----------------------|------------------------|
|   |  |                        | <b>Б</b>                        | <b>Ж</b>     | <b>У</b>      |  |                      |                        |
| <b>День 4</b>                           |  |                        |                                 |              |               |  |                      |                        |
| <b>Завтрак:</b>                         | Каша пшеничная<br>молочная жидкая      | 160                    | 3,07                            | 3,38         | 12,77         | 313,55   | 0,28                 | 1.5                    |
|   | Какао с молоком                        | 170                    | 1,89                            | 1,83         | 7,65          | 36,67  | 0,98                 | 11.5                   |
|   | Бутерброд с сыром                      | 20 + 6 + 9             | 1,52                            | 1,44         | 11,25         | 66,58  | 0,11                 | 13.4                   |
| <b>10.00</b>                            | Сок                                    | 100                    | 0,52                            |              | 10,99         | 54,00  | 2,00                 | 11.11                  |
|   | Фрукты                                 | 95                     | 1,23                            |              | 18,65         | 58,65  | 24,00                | 14.0                   |
| <b>Обед:</b>                            | Суп картофельный<br>рыбный с крупой    | 140                    | 13,64                           | 13,45        | 37,06         | 263,01   | 8,01                 | 3.1                    |
|   | Котлеты, биточки,<br>шницели, рубленые | 60                     | 16,11                           | 18,62        | 11,30         | 108,38   | 3,07                 | 4.3                    |
|   | Картофель отварной                     | 120                    | 2,48                            | 4,01         | 31,11         | 205,11   | 5,95                 | 6.2                    |
|   | Икра из свеклы или<br>моркови          | 50                     | 0,75                            | 1,32         | 18,71         | 55,22  | 2,48                 | 6.12                   |
|   | Компот из с/ф                          | 130                    | 1,21                            | 1,01         | 6,88          | 46,50  | 1,58                 | 11.7                   |
|   | Хлеб пшеничный                         | 20                     | 1,48                            | 1,41         | 13,15         | 68,48  |                      | 13.1                   |
|   | Хлеб ржаной                            | 40                     | 1,35                            | 1,28         | 10,85         | 68,48  |                      | 13.2                   |
| <b>Полдник:</b>                         | Снежок                                 | 200                    | 1,92                            | 1,89         | 3,15          | 61,27  | 1,28                 | 11.4                   |
| <b>Ужин:</b>                            | Суп молочный из<br>макаронных изделий  | 180                    | 2,36                            | 2,77         | 0,89          | 68,86  | 1,28                 | 1,1                    |
|   | Чай с лимоном                          | 200                    | 1,72                            |              | 4,48          | 48,48  | 3,48                 | 11.2                   |
|   | Батон                                  | 20                     | 1,96                            | 1,81         | 10,65         | 20,52  |                      | 13.3                   |
| <b>Итого за<br/>четвертый<br/>день:</b> |  |                        | <b>52,76</b>                    | <b>52,90</b> | <b>199,10</b> | <b>1543,98</b>                                 | <b>54,50</b>         |                        |

| Прием<br>пищи                   | Наименование<br>блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |              |               | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|---------------------------------|--------------------------------|----------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------------------------------|--------------|----------------|
|                                 |                                |                | Б                       | Ж            | У             |                                       |              |                |
| <b>День 5</b>                   |                                |                |                         |              |               |                                       |              |                |
| <b>Завтрак:</b>                 | Пудинг из творога              | 160            | 2,41                    | 2,33         | 9,32          | 278                                   | 0,14         | 9.5            |
|                                 | Кофейный напиток с<br>молоком  | 170            | 1,89                    | 1,83         | 7,65          | 36,67                                 |              | 11.3           |
|                                 | Бутерброд с маслом             | 20 + 3         | 1,52                    | 1,44         | 11,25         | 66,58                                 | 0,11         | 13.5           |
| <b>10.00</b>                    | Сок                            | 100            | 0,52                    |              | 10,99         | 54,00                                 | 2,00         | 11.11          |
| <b>Обед:</b>                    | Свекольник                     | 140            | 13,64                   | 13,45        | 30,41         | 199,44                                | 8,01         | 3.6            |
|                                 | Бефстроганов из печени         | 60             | 15,74                   | 18,71        | 12,66         | 135,69                                | 9,02         | 4.6            |
|                                 | Каша гречневая<br>рассыпчатая  | 120            | 2,29                    | 2,12         | 25,66         | 212,85                                | 0,62         | 1.4            |
|                                 | Икра из свеклы или<br>моркови  | 50             | 0,75                    | 1,32         | 18,71         | 55,22                                 | 2,48         | 6.12           |
|                                 | Компот из с/ф                  | 130            | 1,21                    | 1,01         | 6,88          | 46,50                                 | 1,58         | 11.7           |
|                                 | Хлеб пшеничный                 | 20             | 1,48                    | 1,41         | 13,15         | 68,48                                 |              | 13.1           |
|                                 | Хлеб ржаной                    | 40             | 1,35                    | 1,28         | 10,85         | 68,48                                 |              | 13.2           |
| <b>Полдник:</b>                 | Молоко кипяченое               | 170            | 1,92                    | 1,89         | 3,15          | 61,27                                 | 1,28         | 11.13          |
|                                 | Булочка с джемом               | 80             | 2,20                    | 1,39         | 11,71         | 66,63                                 | 0,84         | 7.5            |
| <b>Ужин:</b>                    | Каша манная молочная<br>жидкая | 180            | 2,80                    | 2,77         | 9,25          | 124,3                                 | 3,40         | 1.6            |
|                                 | Лимонный напиток               | 200            | 1,72                    | 1,68         | 4,48          | 48,48                                 | 1,85         | 11.10          |
|                                 | Батон                          | 20             | 1,96                    | 1,81         | 10,65         | 20,52                                 |              | 13.3           |
| <b>Итого за<br/>пятый день:</b> |                                |                | <b>52,22</b>            | <b>54,44</b> | <b>196,77</b> | <b>1543,11</b>                        | <b>31,33</b> |                |

| Прием пищи                   | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | № рецептуры |
|------------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
|                              |                             |             | Б                    | Ж            | У             |                                |              |             |
| <b>День 6</b>                |                             |             |                      |              |               |                                |              |             |
| <b>Завтрак:</b>              | Макароны, отварные с маслом | 160         | 2,41                 | 1,33         | 9,32          | 278,00                         | 0,14         | 2.2         |
|                              | Кофейный напиток с молоком  | 170         | 1,89                 | 1,83         | 7,65          | 36,67                          |              | 11.3        |
|                              | Бутерброд с маслом          | 20 + 7      | 1,52                 | 1,44         | 11,25         | 66,58                          | 0,11         | 13.5        |
| <b>10.00</b>                 | Сок                         | 100         | 0,52                 |              | 10,99         | 54,00                          | 2,00         | 11.11       |
|                              | Фрукты                      | 95          | 1,23                 |              | 18,65         | 58,65                          | 24,00        | 14.0        |
| <b>Обед:</b>                 | Суп картофельный            | 150         | 12,64                | 13,45        | 30,41         | 199,44                         | 8,01         | 3.3         |
|                              | Птица, тушеная с овощами    | 150         | 15,15                | 15,56        | 42,41         | 313,49                         | 9,02         | 4.9         |
|                              | Компот из с/ф               | 150         | 1,21                 | 1,01         | 6,88          | 46,50                          | 1,58         | 11.7        |
|                              | Хлеб пшеничный              | 20          | 1,48                 | 1,41         | 13,15         | 68,48                          |              | 13.1        |
|                              | Хлеб ржаной                 | 40          | 1,35                 | 1,28         | 10,85         | 68,48                          |              | 13.2        |
| <b>Полдник:</b>              | Молоко кипяченое            | 170         | 1,92                 | 1,89         | 3,15          | 61,27                          | 1,28         | 11.13       |
|                              | Печенье                     | 30          | 1,44                 | 1,39         | 6,65          | 63,57                          |              | 12.2        |
| <b>Ужин:</b>                 | Омлет с сыром               | 180         | 2,80                 | 2,77         | 9,25          | 124,3                          | 3,40         | 10.2        |
|                              | Чай с сахаром               | 200         | 1,72                 | 1,68         | 4,48          | 48,48                          | 0,98         | 11.2a       |
|                              | Батон                       | 20          | 1,96                 | 1,81         | 10,65         | 20,52                          |              | 13.3        |
| <b>Итого за шестой день:</b> |                             |             | <b>48,24</b>         | <b>46,85</b> | <b>195,65</b> | <b>1378,43</b>                 | <b>50,52</b> |             |

| <b>Прием<br/>пищи</b>                 | <b>Наименование<br/>блюда</b>                  | <b>Выход<br/>блюда</b> | <b>Пищевые<br/>вещества (г)</b> |              |               | <b>Энергетическ<br/>ая ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С</b> | <b>№<br/>рецептуры</b> |
|---------------------------------------|--|------------------------|---------------------------------|--------------|---------------|--|----------------------|------------------------|
|                                       |  |                        | <b>Б</b>                        | <b>Ж</b>     | <b>У</b>      |  |                      |                        |
| <b>День 7</b>                         |  |                        |                                 |              |               |  |                      |                        |
| <b>Завтрак:</b>                       | Каша рисовая молочная жидкая                   | 160                    | 3,07                            | 3,38         | 12,77         | 313,55   | 0,28                 | 1.7                    |
|                                       | Какао с молоком                                | 170                    | 1,89                            | 1,83         | 7,65          | 36,67  | 0,98                 | 11.5                   |
|                                       | Бутерброд с маслом                             | 20 + 6                 | 1,52                            | 1,44         | 11,25         | 66,58  | 0,11                 | 13.5                   |
| <b>10.00</b>                          | Сок  | 100                    | 0,52                            |              | 10,99         | 54,00  | 2,00                 | 11.11                  |
|                                       | Фрукты   | 95                     | 1,23                            |              | 18,65         | 58,65  | 24,00                | 14.0                   |
| <b>Обед:</b>                          | Щи из свежей капусты и картофеля               | 150                    | 13,64                           | 13,45        | 37,06         | 263,01   | 8,01                 | 3.5                    |
|                                       | Котлеты, рубленые, запеченные в молочном соусе | 60                     | 16,11                           | 18,62        | 11,30         | 108,38   | 3,07                 | 4.2                    |
|                                       | Картофель отварной                             | 120                    | 2,48                            | 4,01         | 31,11         | 205,11   | 5,95                 | 6.2                    |
|                                       | Компот из с/ф                                  | 150                    | 1,21                            | 1,01         | 6,88          | 46,50  | 1,58                 | 11.7                   |
|                                       | Хлеб пшеничный                                 | 20                     | 1,48                            | 1,41         | 13,15         | 68,48  |                      | 13.1                   |
|                                       | Хлеб ржаной                                    | 40                     | 1,35                            | 1,28         | 10,85         | 68,48  |                      | 13.2                   |
| <b>Полдник:</b>                       | Ряженка  | 200                    | 1,92                            | 1,89         | 3,15          | 61,27  | 1,28                 | 11.15                  |
| <b>Ужин:</b>                          | Оладьи из творога                              | 180                    | 2,36                            | 2,77         | 0,89          | 112,12   | 1,28                 | 9.4                    |
|                                       | Чай с лимоном                                  | 200                    | 1,72                            |              | 4,48          | 48,48  | 3,48                 | 11.2                   |
|                                       | Батон  | 20                     | 1,96                            | 1,81         | 10,65         | 20,52  |                      | 13.3                   |
| <b>Итого за<br/>седьмой<br/>день:</b> |  |                        | <b>52,32</b>                    | <b>52,90</b> | <b>190,74</b> | <b>1531,80</b>                                 | <b>52,02</b>         |                        |

| <b>Прием<br/>пищи</b>             | <b>Наименование<br/>блюда</b>  | <b>Выход<br/>блюда</b> | <b>Пищевые<br/>вещества (г)</b> |              |               | <b>Энергетическ<br/>ая ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С</b> | <b>№<br/>рецептуры</b> |
|-----------------------------------|--------------------------------|------------------------|---------------------------------|--------------|---------------|--|----------------------|------------------------|
|                                   |                                |                        | <b>Б</b>                        | <b>Ж</b>     | <b>У</b>      |  |                      |                        |
| <b>День 8</b>                     |                                |                        |                                 |              |               |  |                      |                        |
| <b>Завтрак:</b>                   | Каша пшенная молочная жидкая   | 160                    | 2,41                            | 2,33         | 5,32          | 211,00   | 0,14                 | 1.6                    |
|                                   | Кофейный напиток с молоком     | 170                    | 1,89                            | 1,83         | 7,65          | 36,67  |                      | 11.3                   |
|                                   | Бутерброд с маслом             | 20 + 6                 | 1,52                            | 1,44         | 11,25         | 66,58  | 0,11                 | 13.5                   |
| <b>10.00</b>                      | Сок                            | 100                    | 0,52                            |              | 10,99         | 54,00  | 2,00                 | 11.11                  |
|                                   | Фрукты                         | 95                     | 1,23                            |              | 15,65         | 58,65  | 24,00                | 14.0                   |
| <b>Обед:</b>                      | Суп-пюре гороховый с гренками  | 140                    | 13,64                           | 13,45        | 25,41         | 199,44   | 8,01                 | 3.9                    |
|                                   | Бефстроганов из отварного мяса | 70                     | 15,74                           | 18,71        | 12,66         | 135,69   | 9,02                 | 4.9                    |
|                                   | Каша гречневая рассыпчатая     | 120                    | 2,29                            | 2,12         | 25,66         | 212,85   | 0,62                 | 1.4                    |
|                                   | Компот из с/ф                  | 130                    | 1,21                            | 1,01         | 6,88          | 46,50  | 1,58                 | 11.7                   |
|                                   | Хлеб пшеничный                 | 20                     | 1,48                            | 1,41         | 13,15         | 68,48  |                      | 13.1                   |
|                                   | Хлеб ржаной                    | 40                     | 1,35                            | 1,28         | 10,85         | 68,48  |                      | 13.2                   |
| <b>Полдник:</b>                   | Молоко кипяченое               | 170                    | 1,92                            | 1,89         | 3,15          | 61,27  | 1,28                 | 11.13                  |
|                                   | Вафли                          | 30                     | 1,44                            | 1,39         | 6,65          | 63,57  |                      | 12.1                   |
| <b>Ужин:</b>                      | Пудинг рыбный запеченный       | 100                    | 2,80                            | 2,77         | 9,25          | 124,30   | 3,40                 | 5.7                    |
|                                   | Пюре из моркови или свеклы     | 80                     | 0,75                            | 1,32         | 15,71         | 40,22  | 2,48                 | 6.5                    |
|                                   | Чай с лимоном                  | 200                    | 1,72                            | 1,68         | 4,48          | 48,48  | 0,98                 | 11.2                   |
|                                   | Батон                          | 20                     | 1,96                            | 1,81         | 10,65         | 20,52  |                      | 13.3                   |
| <b>Итого за<br/>восьмой день:</b> |                                |                        | <b>52,99</b>                    | <b>53,17</b> | <b>195,36</b> | <b>1519,70</b>                                 | <b>53,62</b>         |                        |

| Прием пищи                    | Наименование блюда                      | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | № рецептуры |      |
|-------------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|------|
|                               |   |                | Б                    | Ж            | У             |                                |              |             |      |
| <b>День 9</b>                 |   |                |                      |              |               |                                |              |             |      |
| <b>Завтрак:</b>               | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 160            | 3,07                 | 3,38         | 12,77         | 313,55                         | 0,28         | 1.8         |      |
|                               | Какао с молоком                         | 170            | 1,89                 | 1,83         | 7,65          | 36,67                          | 0,98         | 11.5        |      |
|                               | Бутерброд с сыром                       | 20 + 6 + 9     | 1,52                 | 1,44         | 11,25         | 66,58                          | 0,11         | 13.4        |      |
| <b>10.00</b>                  | Сок                                     | 100            | 0,52                 |              | 10,99         | 54,00                          | 2,00         | 11.11       |      |
|                               | Фрукты                                  | 95             | 1,23                 |              | 18,65         | 58,65                          | 24,00        | 14.0        |      |
| <b>Обед:</b>                  | Свекольник                              | 140            | 13,64                | 13,45        | 37,06         | 263,01                         | 8,01         | 3.6         |      |
|                               | Тефтели мясные                          | 60             | 16,11                | 18,62        | 11,30         | 108,38                         | 3,07         | 4.4         |      |
|                               | Картофель отварной                      | 120            | 2,48                 | 4,01         | 31,11         | 205,11                         | 5,95         | 6.2         |      |
|                               | Компот из с/ф                           | 130            | 1,21                 | 1,01         | 6,88          | 46,50                          | 1,58         | 11.7        |      |
|                               | Хлеб пшеничный                          | 20             | 1,48                 | 1,41         | 13,15         | 68,48                          |              | 13.1        |      |
|                               | Хлеб ржаной                             | 40             | 1,35                 | 1,28         | 10,85         | 68,48                          |              | 13.2        |      |
|                               | <b>Полдник:</b>                         | Снежок         | 200                  | 1,92         | 1,89          | 3,15                           | 61,27        | 1,28        | 11.4 |
|                               | <b>Ужин:</b>                            | Котлеты рыбные | 60                   | 2,36         | 2,77          | 0,89                           | 68,86        | 1,28        | 5.2  |
| Икра из свеклы или моркови    |   | 130            | 0,75                 | 1,32         | 18,71         | 55,22                          | 2,48         | 6.12        |      |
| Чай с лимоном                 |   | 200            | 1,72                 |              | 4,48          | 48,48                          | 3,48         | 11.2        |      |
| Батон                         |   | 20             | 1,96                 | 1,81         | 10,65         | 20,52                          |              | 13.3        |      |
| <b>Итого за девятый день:</b> |   |                | <b>52,76</b>         | <b>52,90</b> | <b>199,10</b> | <b>1543,98</b>                 | <b>54,50</b> |             |      |

| <b>Прием<br/>пищи</b>                 | <b>Наименование<br/>блюда</b>            | <b>Выход<br/>блюда</b> | <b>Пищевые<br/>вещества (г)</b> |               |                | <b>Энергетическ<br/>ая ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С</b> | <b>№<br/>рецептуры</b> |
|---------------------------------------|--|------------------------|---------------------------------|---------------|----------------|--|----------------------|------------------------|
|                                       |  |                        | <b>Б</b>                        | <b>Ж</b>      | <b>У</b>       |  |                      |                        |
| <b>День 10</b>                        |  |                        |                                 |               |                |  |                      |                        |
| <b>Завтрак:</b>                       | Каша манная молочная жидкая              | 160                    | 2,41                            | 2,33          | 9,32           | 278  | 0,14                 | 1.9                    |
|                                       | Кофейный напиток с молоком               | 170                    | 1,89                            | 1,83          | 7,65           | 36,67  |                      | 11.3                   |
|                                       | Бутерброд с маслом                       | 20 + 6                 | 1,52                            | 1,44          | 11,25          | 66,58  | 0,11                 | 13.5                   |
| <b>10.00</b>                          | Сок                                      | 100                    | 0,52                            |               | 10,99          | 54,00  | 2,00                 | 11.11                  |
| <b>Обед:</b>                          | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150                    | 13,64                           | 13,45         | 40,41          | 209,44   | 8,01                 | 3.12                   |
|                                       | Суфле из печени                          | 60                     | 15,74                           | 18,71         | 12,66          | 135,69   | 9,02                 | 4.5                    |
|                                       | Икра из свеклы или моркови               | 50                     | 0,75                            | 1,32          | 28,71          | 65,22  | 2,48                 | 6.12                   |
|                                       | Компот из с/ф                            | 130                    | 1,21                            | 1,01          | 6,88           | 46,50  | 1,58                 | 11.7                   |
|                                       | Хлеб пшеничный                           | 20                     | 1,48                            | 1,41          | 13,15          | 68,48  |                      | 13.1                   |
|                                       | Хлеб ржаной                              | 40                     | 1,35                            | 1,28          | 10,85          | 68,48  |                      | 13.2                   |
| <b>Полдник:</b>                       | Молоко кипяченое                         | 170                    | 1,92                            | 1,89          | 3,15           | 61,27  | 1,28                 | 11.13                  |
|                                       | Ватрушка с творогом                      | 80                     | 2,20                            | 1,39          | 11,71          | 164,63   | 0,84                 | 7.4                    |
| <b>Ужин:</b>                          | Каша пшеничная молочная жидкая           | 180                    | 2,80                            | 2,77          | 9,25           | 224,3  | 3,4                  | 1.10                   |
|                                       | Кисель                                   | 200                    |                                 |               | 30,6           | 150,9  | 1,85                 | 11.10                  |
|                                       | Батон                                    | 20                     | 1,96                            | 1,81          | 10,65          | 20,52  |                      | 13.3                   |
| <b>Итого за<br/>десятый<br/>день:</b> |  |                        | <b>51,11</b>                    | <b>52,32</b>  | <b>191,11</b>  | <b>1549,26</b>                                 | <b>30,71</b>         |                        |
| <b>Итого за весь<br/>период:</b>      |  |                        | <b>525,14</b>                   | <b>529,03</b> | <b>1958,43</b> | <b>15301,10</b>                                | <b>480,00</b>        |                        |

|  |  |  |              |              |               |                |              |  |
|--|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| <b>Среднее значение за период:</b>   |  |  | <b>52,51</b> | <b>52,29</b> | <b>195,84</b> | <b>1530,11</b> | <b>48,00</b> |  |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:</b> |  |  | <b>3,43%</b> | <b>3,42%</b> | <b>12,80%</b> |                |              |  |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад  
компенсирующего вида № 159»

Левченко С.В.

Приказ №128 от 01.06.2023 г.

# **Меню приготавливаемых блюд зимне – весенний период**

*возрастная категория от 1 года до 3 лет*

| <b>Прием<br/>пищи</b>            | <b>Наименование<br/>блюда</b> | <b>Выход<br/>блюда</b> | <b>Пищевые<br/>вещества (г)</b> |              |               | <b>Энергетическ<br/>ая ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С</b> | <b>№<br/>рецептуры</b> |
|----------------------------------|-------------------------------|------------------------|---------------------------------|--------------|---------------|--|----------------------|------------------------|
|                                  |                               |                        | <b>Б</b>                        | <b>Ж</b>     | <b>У</b>      |  |                      |                        |
| <b>День 1</b>                    |                               |                        |                                 |              |               |  |                      |                        |
| <b>Завтрак:</b>                  | Макароны, отварные с сыром    | 160                    | 2,41                            | 2,33         | 9,32          | 278  | 0,14                 | 2.2                    |
|                                  | Кофейный напиток с молоком    | 170                    | 1,89                            | 1,83         | 7,65          | 36,67  |                      | 11.3                   |
|                                  | Бутерброд с маслом            | 20 + 7                 | 1,52                            | 1,44         | 11,25         | 66,58  | 0,11                 | 13.5                   |
| <b>10.00</b>                     | Сок                           | 100                    | 0,52                            |              | 10,99         | 54,00  | 2,00                 | 11.11                  |
|                                  | Фрукты                        | 95                     | 1,23                            |              | 18,65         | 58,65  | 24,00                | 14.0                   |
| <b>Обед:</b>                     | Суп картофельный с крупой     | 150                    | 13,64                           | 13,45        | 30,41         | 199,44   | 8,01                 | 3.2                    |
|                                  | Птица, тушеная с овощами      | 150                    | 17,15                           | 19,56        | 42,41         | 313,49   | 9,02                 | 4.9                    |
|                                  | Компот из с/ф                 | 150                    | 1,21                            | 1,01         | 6,88          | 46,5   | 1,58                 | 11.7                   |
|                                  | Хлеб пшеничный                | 20                     | 1,48                            | 1,41         | 13,15         | 68,48  |                      | 13.1                   |
|                                  | Хлеб ржаной                   | 40                     | 1,35                            | 1,28         | 10,85         | 68,48  |                      | 13.2                   |
| <b>Полдник:</b>                  | Молоко кипяченое              | 170                    | 1,92                            | 1,89         | 3,15          | 61,27  | 1,28                 | 11.13                  |
|                                  | Печенье                       | 30                     | 1,44                            | 1,39         | 6,65          | 63,57  |                      | 12.2                   |
| <b>Ужин:</b>                     | Омлет с зеленым горошком      | 180                    | 2,67                            | 2,55         | 7,25          | 116,11   | 2,40                 | 10.3                   |
|                                  | Чай с сахаром                 | 200                    | 1,72                            | 1,68         | 4,48          | 48,48  | 0,98                 | 11.2a                  |
|                                  | Батон                         | 20                     | 1,96                            | 1,81         | 10,65         | 20,52  |                      | 13.3                   |
| <b>Итого за<br/>первый день:</b> |                               |                        | <b>52,11</b>                    | <b>51,63</b> | <b>193,65</b> | <b>1500,24</b>                                 | <b>49,52</b>         |                        |

| Прием пищи                   | Наименование блюда              | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | № рецептуры |
|------------------------------|---------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
|                              |                                 |             | Б                    | Ж            | У             |                                |              |             |
| <b>День 2</b>                |                                 |             |                      |              |               |                                |              |             |
| <b>Завтрак:</b>              | Каша из пшена и риса («Дружба») | 160         | 3,07                 | 3,38         | 12,77         | 313,55                         | 0,28         | 1.5         |
|                              | Какао с молоком                 | 170         | 1,89                 | 1,83         | 7,65          | 36,67                          | 0,98         | 11.5        |
|                              | Бутерброд с маслом              | 20 + 6      | 1,52                 | 1,44         | 11,25         | 66,58                          | 0,11         | 13.5        |
| <b>10.00</b>                 | Сок                             | 100         | 0,52                 |              | 10,99         | 54,00                          | 2,00         | 11.11       |
|                              | Фрукты                          | 95          | 1,23                 |              | 18,65         | 58,65                          | 24,00        | 14.0        |
| <b>Обед:</b>                 | Суп-пюре гороховый с гречками   | 150         | 13,64                | 13,45        | 37,06         | 263,01                         | 8,01         | 3.2         |
|                              | Тефтели мясные                  | 60          | 16,11                | 18,62        | 11,3          | 108,38                         | 3,07         | 4.9         |
|                              | Картофель отварной              | 120         | 2,48                 | 4,01         | 31,11         | 205,11                         | 5,95         | 6.2         |
|                              | Компот из с/ф                   | 150         | 1,21                 | 1,01         | 6,88          | 46,5                           | 1,58         | 11.7        |
|                              | Хлеб пшеничный                  | 20          | 1,48                 | 1,41         | 13,15         | 68,48                          |              | 13.1        |
|                              | Хлеб ржаной                     | 40          | 1,35                 | 1,28         | 10,85         | 68,48                          |              | 13.2        |
| <b>Полдник:</b>              | Ряженка                         | 200         | 1,92                 | 1,89         | 3,15          | 61,27                          | 1,28         | 11.15       |
| <b>Ужин:</b>                 | Кнели рыбные                    | 60          | 2,36                 | 2,77         | 0,89          | 68,86                          | 1,28         | 5.6         |
|                              | Пюре из моркови или свеклы      | 120         | 0,44                 |              | 8,36          | 55,44                          | 2,12         | 6.5         |
|                              | Чай с лимоном                   | 200         | 1,72                 |              | 4,48          | 48,48                          | 3,48         | 11.2        |
|                              | Батон                           | 20          | 1,96                 | 1,81         | 10,65         | 20,52                          |              | 13.3        |
| <b>Итого за второй день:</b> |                                 |             | <b>52,76</b>         | <b>52,90</b> | <b>199,10</b> | <b>1543,98</b>                 | <b>54,14</b> |             |

| <b>Прием<br/>пищи</b>                | <b>Наименование<br/>блюда</b>              | <b>Выход<br/>блюда</b> | <b>Пищевые<br/>вещества (г)</b> |              |               | <b>Энергетическ<br/>ая ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С</b> | <b>№<br/>рецептуры</b> |
|--------------------------------------|--|------------------------|---------------------------------|--------------|---------------|--|----------------------|------------------------|
|                                      |  |                        | <b>Б</b>                        | <b>Ж</b>     | <b>У</b>      |  |                      |                        |
| <b>День 3</b>                        |  |                        |                                 |              |               |  |                      |                        |
| <b>Завтрак:</b>                      | Каша из овсяных хлопьев<br>молочная жидкая | 160                    | 2,41                            | 2,33         | 9,32          | 278,00   | 0,14                 | 1.8                    |
|                                      | Кофейный напиток с<br>молоком              | 170                    | 1,89                            | 1,83         | 7,65          | 36,67  |                      | 11.3                   |
|                                      | Бутерброд с маслом                         | 20 + 6                 | 1,52                            | 1,44         | 11,25         | 66,58  | 0,11                 | 13.5                   |
| <b>10.00</b>                         | Сок  | 100                    | 0,52                            |              | 10,99         | 54,00  | 2,00                 | 11.11                  |
|                                      | Фрукты                                     | 95                     | 1,23                            |              | 18,65         | 58,65  | 24,00                | 14.0                   |
| <b>Обед:</b>                         | Борщ из свежей капусты                     | 140                    | 13,64                           | 13,45        | 30,41         | 199,44   | 8,01                 | 3.7                    |
|                                      | Суфле мясное с рисом                       | 180                    | 15,74                           | 18,71        | 19,66         | 265,69   | 9,02                 | 4.7                    |
|                                      | Икра из свеклы или<br>моркови              | 50                     | 0,75                            | 1,32         | 18,71         | 55,22  | 2,48                 | 6.12                   |
|                                      | Компот из с/ф                              | 130                    | 1,21                            | 1,01         | 6,88          | 46,50  | 1,58                 | 11.7                   |
|                                      | Хлеб пшеничный                             | 20                     | 1,48                            | 1,41         | 13,15         | 68,48  |                      | 13.1                   |
|                                      | Хлеб ржаной                                | 40                     | 1,35                            | 1,28         | 10,85         | 68,48  |                      | 13.2                   |
| <b>Полдник:</b>                      | Йогурт                                     | 200                    | 1,92                            | 1,89         | 3,15          | 61,27  | 1,28                 | 11.13                  |
|                                      | Вафли                                      | 30                     | 1,44                            | 1,39         | 6,65          | 63,57  |                      | 12.1                   |
| <b>Ужин:</b>                         | Запеканка из творога                       | 180                    | 2,80                            | 2,77         | 9,25          | 124,30   | 3,40                 | 9.2                    |
|                                      | Кисель                                     | 200                    |                                 |              | 30,6          | 150,9  | 0,98                 | 11.12                  |
|                                      | Батон                                      | 20                     | 1,96                            | 1,81         | 10,65         | 20,52  |                      | 13.3                   |
| <b>Итого за<br/>третий<br/>день:</b> |  |                        | <b>51,58</b>                    | <b>52,32</b> | <b>191,70</b> | <b>1515,85</b>                                 | <b>53,00</b>         |                        |

| <b>Прием<br/>пищи</b>                   | <b>Наименование<br/>блюда</b>          | <b>Выход<br/>блюда</b> | <b>Пищевые<br/>вещества (г)</b> |              |               | <b>Энергетическ<br/>ая ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С</b> | <b>№<br/>рецептуры</b> |
|---|--|------------------------|---------------------------------|--------------|---------------|--|----------------------|------------------------|
|   |  |                        | <b>Б</b>                        | <b>Ж</b>     | <b>У</b>      |  |                      |                        |
| <b>День 4</b>                           |  |                        |                                 |              |               |  |                      |                        |
| <b>Завтрак:</b>                         | Каша пшеничная<br>молочная жидкая      | 160                    | 3,07                            | 3,38         | 12,77         | 313,55   | 0,28                 | 1.5                    |
|   | Какао с молоком                        | 170                    | 1,89                            | 1,83         | 7,65          | 36,67  | 0,98                 | 11.5                   |
|   | Бутерброд с сыром                      | 20 + 6 + 9             | 1,52                            | 1,44         | 11,25         | 66,58  | 0,11                 | 13.4                   |
| <b>10.00</b>                            | Сок                                    | 100                    | 0,52                            |              | 10,99         | 54,00  | 2,00                 | 11.11                  |
|   | Фрукты                                 | 95                     | 1,23                            |              | 18,65         | 58,65  | 24,00                | 14.0                   |
| <b>Обед:</b>                            | Суп картофельный<br>рыбный с крупой    | 140                    | 13,64                           | 13,45        | 32,06         | 263,01   | 8,01                 | 3.1                    |
|   | Котлеты, биточки,<br>шницели, рубленые | 60                     | 16,11                           | 18,32        | 11,3          | 108,38   | 3,07                 | 4.3                    |
|   | Картофель отварной                     | 120                    | 2,48                            | 4,01         | 26,11         | 205,11   | 5,95                 | 6.2                    |
|   | Икра из свеклы или<br>моркови          | 50                     | 0,75                            | 1,32         | 18,71         | 55,22  | 2,48                 | 6.12                   |
|   | Компот из с/ф                          | 130                    | 1,21                            | 1,01         | 6,88          | 46,5   | 1,58                 | 11.7                   |
|   | Хлеб пшеничный                         | 20                     | 1,48                            | 1,41         | 13,15         | 68,48  |                      | 13.1                   |
|   | Хлеб ржаной                            | 40                     | 1,35                            | 1,28         | 10,85         | 68,48  |                      | 13.2                   |
| <b>Полдник:</b>                         | Снежок                                 | 200                    | 1,92                            | 1,89         | 3,15          | 61,27  | 1,28                 | 11.4                   |
| <b>Ужин:</b>                            | Суп молочный из<br>макаронных изделий  | 180                    | 2,36                            | 2,77         | 0,89          | 68,86  | 1,18                 | 1,1                    |
|   | Чай с лимоном                          | 200                    | 1,72                            |              | 4,48          | 48,48  | 3,48                 | 11.2                   |
|   | Батон                                  | 20                     | 1,96                            | 1,81         | 10,65         | 20,52  |                      | 13.3                   |
| <b>Итого за<br/>четвертый<br/>день:</b> |  |                        | <b>53,21</b>                    | <b>53,92</b> | <b>199,54</b> | <b>1543,76</b>                                 | <b>54,40</b>         |                        |

| Прием<br>пищи                   | Наименование<br>блюда           | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |              |               | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|---------------------------------|---------------------------------|----------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------------------------------|--------------|----------------|
|                                 |                                 |                | Б                       | Ж            | У             |                                       |              |                |
| <b>День 5</b>                   |                                 |                |                         |              |               |                                       |              |                |
| <b>Завтрак:</b>                 | Пудинг из творога               | 160            | 2,41                    | 2,33         | 9,32          | 278                                   | 0,14         | 9.5            |
|                                 | Кофейный напиток с<br>молоком   | 170            | 1,89                    | 1,83         | 7,65          | 36,67                                 |              | 11.3           |
|                                 | Бутерброд с маслом              | 20 + 3         | 1,52                    | 1,44         | 11,25         | 66,58                                 | 0,11         | 13.5           |
| <b>10.00</b>                    | Сок                             | 100            | 0,52                    |              | 10,99         | 54,00                                 | 2,00         | 11.11          |
| <b>Обед:</b>                    | Свекольник                      | 140            | 13,64                   | 13,45        | 30,41         | 199,44                                | 8,01         | 3.6            |
|                                 | Бефстроганов из печени          | 60             | 15,74                   | 18,21        | 12,66         | 135,69                                | 9,02         | 4.6            |
|                                 | Каша гречневая<br>рассыпчатая   | 120            | 2,29                    | 2,12         | 25,66         | 212,85                                | 0,62         | 1.4            |
|                                 | Икра из свеклы или<br>моркови   | 50             | 0,75                    | 1,32         | 18,71         | 55,22                                 | 2,48         | 6.12           |
|                                 | Компот из с/ф                   | 130            | 1,21                    | 1,01         | 6,88          | 46,5                                  | 1,58         | 11.7           |
|                                 | Хлеб пшеничный                  | 20             | 1,48                    | 1,41         | 13,15         | 68,48                                 |              | 13.1           |
|                                 | Хлеб ржаной                     | 40             | 1,35                    | 1,28         | 10,85         | 68,48                                 |              | 13.2           |
| <b>Полдник:</b>                 | Молоко кипяченое                | 170            | 1,92                    | 1,89         | 3,15          | 61,27                                 | 1,28         | 11.13          |
|                                 | Булочка с джемом                | 80             | 2,20                    | 1,39         | 13,70         | 72,63                                 | 0,84         | 7.3            |
| <b>Ужин:</b>                    | Каша пшенная молочная<br>жидкая | 180            | 2,8                     | 2,77         | 9,25          | 124,3                                 | 3,40         | 1.6            |
|                                 | Лимонный напиток                | 200            | 1,72                    | 1,68         | 4,48          | 48,48                                 | 1,85         | 11.10          |
|                                 | Батон                           | 20             | 1,96                    | 1,81         | 10,65         | 20,52                                 |              | 13.3           |
| <b>Итого за<br/>пятый день:</b> |                                 |                | <b>53,40</b>            | <b>53,94</b> | <b>198,76</b> | <b>1549,11</b>                        | <b>31,33</b> |                |

| <b>Прием<br/>пищи</b>            | <b>Наименование<br/>блюда</b> | <b>Выход<br/>блюда</b> | <b>Пищевые<br/>вещества (г)</b> |              |               | <b>Энергетическ<br/>ая ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С</b> | <b>№<br/>рецептуры</b> |
|----------------------------------|-------------------------------|------------------------|---------------------------------|--------------|---------------|--|----------------------|------------------------|
|                                  |                               |                        | <b>Б</b>                        | <b>Ж</b>     | <b>У</b>      |  |                      |                        |
| <b>День 6</b>                    |                               |                        |                                 |              |               |  |                      |                        |
| <b>Завтрак:</b>                  | Макароны, отварные с маслом   | 160                    | 2,41                            | 1,33         | 9,32          | 278  | 0,14                 | 2.2                    |
|                                  | Кофейный напиток с молоком    | 170                    | 1,89                            | 1,83         | 7,65          | 36,67  |                      | 11.3                   |
|                                  | Бутерброд с маслом            | 20 + 6                 | 1,52                            | 1,44         | 11,25         | 66,58  | 0,11                 | 13.5                   |
| <b>10.00</b>                     | Сок                           | 100                    | 0,52                            |              | 10,99         | 54,00  | 2,00                 | 11.11                  |
|                                  | Фрукты                        | 95                     | 1,23                            |              | 18,65         | 58,65  | 24,00                | 14.0                   |
| <b>Обед:</b>                     | Суп картофельный              | 150                    | 12,64                           | 13,45        | 30,41         | 199,44   | 8,01                 | 3.3                    |
|                                  | Птица, тушеная с овощами      | 150                    | 15,15                           | 15,56        | 42,41         | 313,49   | 9,02                 | 4.9                    |
|                                  | Компот из с/ф                 | 150                    | 1,21                            | 1,01         | 6,88          | 46,5   | 1,58                 | 11.7                   |
|                                  | Хлеб пшеничный                | 20                     | 1,48                            | 1,41         | 13,15         | 68,48  |                      | 13.1                   |
|                                  | Хлеб ржаной                   | 40                     | 1,35                            | 1,28         | 10,85         | 68,48  |                      | 13.2                   |
| <b>Полдник:</b>                  | Молоко кипяченое              | 170                    | 1,92                            | 1,89         | 3,15          | 61,27  | 1,28                 | 11.13                  |
|                                  | Печенье                       | 30                     | 1,44                            | 1,39         | 6,65          | 63,57  |                      | 12.2                   |
| <b>Ужин:</b>                     | Омлет с овощами               | 180                    | 2,70                            | 2,57         | 9,05          | 122,3  | 3,40                 | 10.1                   |
|                                  | Чай с сахаром                 | 200                    | 1,72                            | 1,68         | 4,48          | 48,48  | 0,68                 | 11.2a                  |
|                                  | Батон                         | 20                     | 1,96                            | 1,81         | 10,65         | 20,52  |                      | 13.3                   |
| <b>Итого за<br/>шестой день:</b> |                               |                        | <b>48,24</b>                    | <b>46,85</b> | <b>195,65</b> | <b>1378,43</b>                                 | <b>50,52</b>         |                        |

| <b>Прием<br/>пищи</b>                 | <b>Наименование<br/>блюда</b>                  | <b>Выход<br/>блюда</b> | <b>Пищевые<br/>вещества (г)</b> |              |               | <b>Энергетическ<br/>ая ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С</b> | <b>№<br/>рецептуры</b> |
|---------------------------------------|--|------------------------|---------------------------------|--------------|---------------|--|----------------------|------------------------|
|                                       |  |                        | <b>Б</b>                        | <b>Ж</b>     | <b>У</b>      |  |                      |                        |
| <b>День 7</b>                         |  |                        |                                 |              |               |  |                      |                        |
| <b>Завтрак:</b>                       | Каша рисовая молочная жидкая                   | 160                    | 3,07                            | 3,38         | 12,77         | 313,55   | 0,28                 | 1.7                    |
|                                       | Какао с молоком                                | 170                    | 1,89                            | 1,83         | 7,65          | 36,67  | 0,98                 | 11.5                   |
|                                       | Бутерброд с сыром                              | 20 + 6 + 9             | 1,52                            | 1,44         | 11,25         | 66,58  | 0,11                 | 13.4                   |
| <b>10.00</b>                          | Сок  | 100                    | 0,52                            |              | 10,99         | 54,00  | 2,00                 | 11.11                  |
|                                       | Фрукты   | 95                     | 1,23                            |              | 18,65         | 58,65  | 24,00                | 14.0                   |
| <b>Обед:</b>                          | Щи из свежей капусты и картофеля               | 150                    | 13,64                           | 13,45        | 37,06         | 263,01   | 8,01                 | 3.5                    |
|                                       | Котлеты, рубленые, запеченные в молочном соусе | 60                     | 16,11                           | 18,62        | 11,30         | 108,38   | 3,07                 | 4.2                    |
|                                       | Картофель отварной                             | 120                    | 2,48                            | 4,01         | 31,11         | 205,11   | 5,95                 | 6.2                    |
|                                       | Компот из с/ф                                  | 150                    | 1,21                            | 1,01         | 6,88          | 46,50  | 1,58                 | 11.7                   |
|                                       | Хлеб пшеничный                                 | 20                     | 1,48                            | 1,41         | 13,15         | 68,48  |                      | 13.1                   |
|                                       | Хлеб ржаной                                    | 40                     | 1,35                            | 1,28         | 10,85         | 68,48  |                      | 13.2                   |
| <b>Полдник:</b>                       | Ряженка  | 200                    | 1,92                            | 1,89         | 3,15          | 61,27  | 1,28                 | 11.15                  |
| <b>Ужин:</b>                          | Пудинг из творога, запеченный                  | 180                    | 2,36                            | 2,77         | 0,89          | 112,12   | 1,28                 | 9.1                    |
|                                       | Чай с лимоном                                  | 200                    | 1,72                            |              | 4,48          | 48,48  | 3,48                 | 11.2                   |
|                                       | Батон  | 20                     | 1,96                            | 1,81         | 10,65         | 20,52  |                      | 13.3                   |
| <b>Итого за<br/>седьмой<br/>день:</b> |  |                        | <b>52,32</b>                    | <b>52,90</b> | <b>190,74</b> | <b>1531,80</b>                                 | <b>52,02</b>         |                        |

| Прием<br>пищи                 | Наименование<br>блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |              |               | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|-------------------------------|--------------------------------|----------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------------------------------|--------------|----------------|
|                               |                                |                | Б                       | Ж            | У             |                                       |              |                |
| <b>День 8</b>                 |                                |                |                         |              |               |                                       |              |                |
| <b>Завтрак:</b>               | Каша пшенная молочная жидкая   | 160            | 2,41                    | 2,33         | 5,32          | 211,00                                | 0,14         | 1.6            |
|                               | Кофейный напиток с молоком     | 170            | 1,89                    | 1,83         | 7,65          | 36,67                                 |              | 11.3           |
|                               | Бутерброд с маслом             | 20 + 6         | 1,52                    | 1,44         | 11,25         | 66,58                                 | 0,11         | 13.5           |
| <b>10.00</b>                  | Сок                            | 100            | 0,52                    |              | 10,99         | 54,00                                 | 2,00         | 11.11          |
|                               | Фрукты                         | 95             | 1,23                    |              | 15,65         | 58,65                                 | 24,00        | 14.0           |
| <b>Обед:</b>                  | Суп-пюре гороховый с гренками  | 140            | 13,64                   | 13,45        | 25,41         | 199,44                                | 8,01         | 3.9            |
|                               | Бефстроганов из отварного мяса | 70             | 15,74                   | 18,71        | 12,66         | 135,69                                | 9,02         | 4.9            |
|                               | Каша гречневая рассыпчатая     | 120            | 2,29                    | 2,12         | 25,66         | 212,85                                | 0,62         | 1.4            |
|                               | Компот из с/ф                  | 130            | 1,21                    | 1,01         | 6,88          | 46,50                                 | 1,58         | 11.7           |
|                               | Хлеб пшеничный                 | 20             | 1,48                    | 1,41         | 13,15         | 68,48                                 |              | 13.1           |
|                               | Хлеб ржаной                    | 40             | 1,35                    | 1,28         | 10,85         | 68,48                                 |              | 13.2           |
| <b>Полдник:</b>               | Йогурт                         | 200            | 1,92                    | 1,89         | 3,15          | 61,27                                 | 1,28         | 11.13          |
|                               | Вафли                          | 30             | 1,44                    | 1,39         | 6,65          | 63,57                                 |              | 12.1           |
| <b>Ужин:</b>                  | Пудинг рыбный запеченный       | 100            | 2,80                    | 2,77         | 9,25          | 124,30                                | 3,40         | 5.7            |
|                               | Икра свекольная/морковная      | 80             | 0,65                    | 1,15         | 10,71         | 35,22                                 | 2,08         | 6.1            |
|                               | Чай с лимоном                  | 200            | 1,72                    | 1,68         | 4,48          | 48,48                                 | 0,98         | 11.2           |
|                               | Батон                          | 20             | 1,96                    | 1,81         | 10,65         | 20,52                                 |              | 13.3           |
| <b>Итого за восьмой день:</b> |                                |                | <b>52,89</b>            | <b>53,00</b> | <b>190,36</b> | <b>1514,70</b>                        | <b>53,22</b> |                |

| Прием пищи                    | Наименование блюда                      | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | № рецептуры |      |
|-------------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|------|
|                               |   |                | Б                    | Ж            | У             |                                |              |             |      |
| <b>День 9</b>                 |   |                |                      |              |               |                                |              |             |      |
| <b>Завтрак:</b>               | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 160            | 3,07                 | 3,38         | 12,77         | 313,55                         | 0,28         | 1.8         |      |
|                               | Какао с молоком                         | 170            | 1,89                 | 1,83         | 7,65          | 36,67                          | 0,98         | 11.5        |      |
|                               | Бутерброд с сыром                       | 20 + 6 + 9     | 1,52                 | 1,44         | 11,25         | 66,58                          | 0,11         | 13.4        |      |
| <b>10.00</b>                  | Сок                                     | 100            | 0,52                 |              | 10,99         | 54,00                          | 2,00         | 11.11       |      |
|                               | Фрукты                                  | 95             | 1,23                 |              | 18,65         | 58,65                          | 24,00        | 14.0        |      |
| <b>Обед:</b>                  | Свекольник                              | 140            | 13,64                | 13,45        | 37,06         | 263,01                         | 8,01         | 3.6         |      |
|                               | Тефтели мясные                          | 60             | 16,11                | 18,62        | 11,30         | 108,38                         | 3,07         | 4.4         |      |
|                               | Картофель отварной                      | 120            | 2,48                 | 4,01         | 31,11         | 205,11                         | 5,95         | 6.2         |      |
|                               | Компот из с/ф                           | 130            | 1,21                 | 1,01         | 6,88          | 46,50                          | 1,58         | 11.7        |      |
|                               | Хлеб пшеничный                          | 20             | 1,48                 | 1,41         | 13,15         | 68,48                          |              | 13.1        |      |
|                               | Хлеб ржаной                             | 40             | 1,35                 | 1,28         | 10,85         | 68,48                          |              | 13.2        |      |
|                               | <b>Полдник:</b>                         | Снежок         | 200                  | 1,92         | 1,89          | 3,15                           | 61,27        | 1,28        | 11.4 |
|                               | <b>Ужин:</b>                            | Котлеты рыбные | 60                   | 2,36         | 2,77          | 0,89                           | 68,86        | 1,28        | 5.2  |
| Икра из свеклы или моркови    |   | 130            | 0,75                 | 1,32         | 18,71         | 55,22                          | 2,48         | 6.12        |      |
| Чай с лимоном                 |   | 200            | 1,72                 |              | 4,48          | 48,48                          | 3,48         | 11.2        |      |
| Батон                         |   | 20             | 1,96                 | 1,81         | 10,65         | 20,52                          |              | 13.3        |      |
| <b>Итого за девятый день:</b> |   |                | <b>52,76</b>         | <b>52,90</b> | <b>199,10</b> | <b>1543,98</b>                 | <b>54,50</b> |             |      |

| <b>Прием<br/>пищи</b>                 | <b>Наименование<br/>блюда</b>            | <b>Выход<br/>блюда</b> | <b>Пищевые<br/>вещества (г)</b> |               |                | <b>Энергетическ<br/>ая ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С</b> | <b>№<br/>рецептуры</b> |
|---------------------------------------|--|------------------------|---------------------------------|---------------|----------------|--|----------------------|------------------------|
|                                       |  |                        | <b>Б</b>                        | <b>Ж</b>      | <b>У</b>       |  |                      |                        |
| <b>День 10</b>                        |  |                        |                                 |               |                |  |                      |                        |
| <b>Завтрак:</b>                       | Каша манная молочная жидкая              | 160                    | 4,58                            | 3,99          | 9,76           | 278  | 0,28                 | 1.3                    |
|                                       | Кофейный напиток с молоком               | 170                    | 1,89                            | 1,83          | 7,65           | 36,67  |                      | 11.3                   |
|                                       | Бутерброд с маслом                       | 20 + 6                 | 1,52                            | 1,44          | 11,25          | 66,58  | 0,11                 | 13.5                   |
| <b>10.00</b>                          | Сок                                      | 100                    | 0,52                            |               | 10,99          | 54,00  | 2,0                  | 11.11                  |
| <b>Обед:</b>                          | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150                    | 13,64                           | 13,45         | 40,41          | 209,44   | 8,01                 | 3.12                   |
|                                       | Суфле из печени                          | 60                     | 15,74                           | 18,71         | 12,66          | 135,69   | 9,02                 | 4.5                    |
|                                       | Икра из свеклы или моркови               | 120                    | 0,75                            | 1,32          | 28,71          | 65,22  | 2,48                 | 6.12                   |
|                                       | Компот из с/ф                            | 130                    | 1,21                            | 1,01          | 6,88           | 46,50  | 1,58                 | 11.7                   |
|                                       | Хлеб пшеничный                           | 20                     | 1,48                            | 1,41          | 13,15          | 68,48  |                      | 13.1                   |
|                                       | Хлеб ржаной                              | 40                     | 1,35                            | 1,28          | 10,85          | 68,48  |                      | 13.2                   |
| <b>Полдник:</b>                       | Молоко кипяченое                         | 170                    | 1,92                            | 1,89          | 3,15           | 61,27  | 1,28                 | 11.13                  |
|                                       | Ватрушка с творогом                      | 80                     | 2,20                            | 1,39          | 11,71          | 164,63   | 0,84                 | 7.4                    |
| <b>Ужин:</b>                          | Каша пшеничная молочная жидкая           | 180                    | 2,80                            | 2,77          | 9,25           | 224,30   | 3,40                 | 1.10                   |
|                                       | Кисель                                   | 200                    |                                 |               | 30,6           | 150,6  | 1,85                 | 11.10                  |
|                                       | Батон                                    | 20                     | 1,96                            | 1,81          | 10,65          | 20,52  |                      | 13.3                   |
| <b>Итого за<br/>десятый<br/>день:</b> |  |                        | <b>53,28</b>                    | <b>53,98</b>  | <b>191,11</b>  | <b>1548,26</b>                                 | <b>30,85</b>         |                        |
| <b>Итого за весь<br/>период:</b>      |  |                        | <b>527,95</b>                   | <b>531,09</b> | <b>1949,71</b> | <b>15298,11</b>                                | <b>483,10</b>        |                        |

|  |  |  |              |              |               |                |              |  |
|--|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| <i>Среднее значение за период:</i>   |  |  | <b>52,80</b> | <b>53,11</b> | <b>194,97</b> | <b>1529,81</b> | <b>48,31</b> |  |
| <i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:</i> |  |  | <b>3,45%</b> | <b>3,47%</b> | <b>12,74%</b> |                |              |  |

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ «Детский сад  
компенсирующего вида № 159»  
  
Левченко С.В.  
Приказ № 128 от 01.06.2023 г.

# **Меню приготавливаемых блюд летне – осенний период**

*возрастная категория от 1 года до 3 лет*

| Прием пищи                   | Наименование блюда         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | № рецептуры |
|------------------------------|----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
|                              |                            |             | Б                    | Ж            | У             |                                |              |             |
| <b>День 1</b>                |                            |             |                      |              |               |                                |              |             |
| <b>Завтрак:</b>              | Макароны, отварные с сыром | 200         | 2,82                 | 2,43         | 10,56         | 355,00                         | 0,15         | 2.2         |
|                              | Кофейный напиток с молоком | 200         | 1,92                 | 1,89         | 9,14          | 40,11                          |              | 11.3        |
|                              | Бутерброд с маслом         | 25 + 7      | 1,64                 | 1,58         | 13,48         | 75,91                          | 0,14         | 13.5        |
| <b>10.00</b>                 | Сок                        | 100         | 0,52                 |              | 10,99         | 54,00                          | 2,00         | 11.11       |
|                              | Фрукты                     | 100         | 1,23                 |              | 18,65         | 58,65                          | 24,00        | 14.0        |
| <b>Обед:</b>                 | Суп картофельный с крупой  | 200         | 16,15                | 15,44        | 40,91         | 209,49                         | 9,22         | 3.2         |
|                              | Птица, тушеная с овощами   | 200         | 19,84                | 17,14        | 47,80         | 258,64                         | 10,00        | 4.9         |
|                              | Компот из с/ф              | 200         | 1,32                 | 1,28         | 7,29          | 66,51                          | 1,65         | 11.7        |
|                              | Хлеб пшеничный             | 30          | 2,69                 | 1,98         | 14,48         | 72,11                          |              | 13.1        |
|                              | Хлеб ржаной                | 50          | 2,55                 | 2,01         | 12,13         | 70,28                          |              | 13.2        |
| <b>Полдник:</b>              | Молоко кипяченое           | 200         | 1,98                 | 6,4          | 8,68          | 116,00                         | 1,55         | 11.13       |
|                              | Печенье                    | 50          | 1,68                 | 2,24         | 9,44          | 104,11                         |              | 12.2        |
| <b>Ужин:</b>                 | Омлет с зеленым горошком   | 230         | 3,28                 | 3,05         | 12,88         | 158,22                         | 3,51         | 10.4        |
|                              | Чай с сахаром              | 200         | 1,84                 | 3,40         | 6,21          | 56,21                          | 0,98         | 11.2а       |
|                              | Батон                      | 25          | 1,98                 | 1,92         | 12,23         | 70,75                          |              | 13.3        |
| <b>Итого за первый день:</b> |                            |             | <b>61,44</b>         | <b>60,76</b> | <b>234,87</b> | <b>1765,99</b>                 | <b>53,20</b> |             |

| <b>Прием<br/>пищи</b>            | <b>Наименование<br/>блюда</b>      | <b>Выход<br/>блюда</b> | <b>Пищевые<br/>вещества (г)</b> |              |               | <b>Энергетическ<br/>ая ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С</b> | <b>№<br/>рецептуры</b> |
|----------------------------------|------------------------------------|------------------------|---------------------------------|--------------|---------------|--|----------------------|------------------------|
|                                  |                                    |                        | <b>Б</b>                        | <b>Ж</b>     | <b>У</b>      |  |                      |                        |
| <b>День 2</b>                    |                                    |                        |                                 |              |               |  |                      |                        |
| <b>Завтрак:</b>                  | Каша из пшена и риса<br>(«Дружба») | 200                    | 3,41                            | 3,66         | 13,28         | 358,54   | 0,32                 | 1.5                    |
|                                  | Какао с молоком                    | 200                    | 1,98                            | 1,95         | 10,24         | 59,29  | 1,05                 | 11.3                   |
|                                  | Бутерброд с маслом                 | 25 + 6                 | 1,66                            | 1,54         | 13,44         | 74,56  | 0,15                 | 13.5                   |
| <b>10.00</b>                     | Сок                                | 100                    | 0,52                            |              | 10,99         | 54,00  | 2,00                 | 11.11                  |
|                                  | Фрукты                             | 100                    | 1,23                            |              | 18,65         | 58,65  | 24,00                | 14.0                   |
| <b>Обед:</b>                     | Суп-пюре гороховый с<br>гречками   | 200                    | 10,47                           | 15,44        | 45,24         | 275,38   | 8,01                 | 3.2                    |
|                                  | Тефтели мясные                     | 74                     | 18,44                           | 23,27        | 22,25         | 64,41  | 4,15                 | 4.9                    |
|                                  | Картофель отварной                 | 150                    | 3,22                            | 5,16         | 35,15         | 295,85   | 6,00                 | 6.2                    |
|                                  | Компот из с/ф                      | 200                    | 1,32                            | 1,28         | 7,29          | 66,51  | 1,65                 | 11.7                   |
|                                  | Хлеб пшеничный                     | 30                     | 2,69                            | 1,98         | 14,48         | 72,11  |                      | 13.1                   |
|                                  | Хлеб ржаной                        | 50                     | 2,55                            | 2,01         | 12,13         | 70,28  |                      | 13.2                   |
| <b>Полдник:</b>                  | Ряженка                            | 200                    | 6,00                            | 0,10         | 7,60          | 60,00  | 1,45                 | 11.15                  |
| <b>Ужин:</b>                     | Кнели рыбные                       | 80                     | 2,38                            | 2,84         | 0,99          | 75,24  | 1,33                 | 5.6                    |
|                                  | Пюре из моркови или<br>свеклы      | 130                    | 0,68                            |              | 9,44          | 62,38  | 2,18                 | 6.5                    |
|                                  | Чай с лимоном                      | 200                    | 1,72                            |              | 4,48          | 48,48  | 3,48                 | 11.2                   |
|                                  | Батон                              | 25                     | 1,98                            | 1,92         | 12,23         | 70,75  |                      | 13.3                   |
| <b>Итого за<br/>второй день:</b> |                                    |                        | <b>60,25</b>                    | <b>61,15</b> | <b>237,88</b> | <b>1766,43</b>                                 | <b>55,77</b>         |                        |

| <b>Прием<br/>пищи</b>                | <b>Наименование<br/>блюда</b>              | <b>Выход<br/>блюда</b> | <b>Пищевые<br/>вещества (г)</b> |              |               | <b>Энергетическ<br/>ая ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С</b> | <b>№<br/>рецептуры</b> |
|--------------------------------------|--|------------------------|---------------------------------|--------------|---------------|--|----------------------|------------------------|
|                                      |  |                        | <b>Б</b>                        | <b>Ж</b>     | <b>У</b>      |  |                      |                        |
| <b>День 3</b>                        |  |                        |                                 |              |               |  |                      |                        |
| <b>Завтрак:</b>                      | Каша из овсяных хлопьев<br>молочная жидкая | 200                    | 3,41                            | 3,66         | 13,28         | 318,54   | 0,32                 | 1.8                    |
|                                      | Кофейный напиток с<br>молоком              | 200                    | 1,92                            | 1,89         | 9,14          | 40,11  |                      | 11.3                   |
|                                      | Бутерброд с маслом                         | 25 + 6                 | 1,64                            | 1,58         | 13,48         | 75,91  | 0,14                 | 13.5                   |
| <b>10.00</b>                         | Сок  | 100                    | 0,52                            |              | 10,99         | 54,00  | 2,00                 | 11.11                  |
|                                      | Фрукты                                     | 100                    | 1,23                            |              | 18,65         | 58,65  | 24,00                | 14.0                   |
| <b>Обед:</b>                         | Борщ из свежей капусты                     | 200                    | 13,99                           | 14,08        | 48,63         | 146,46   | 8,01                 | 3.7                    |
|                                      | Бефстроганов из отварного<br>мяса          | 90                     | 18,92                           | 16,91        | 10,84         | 101,26   | 9,02                 | 4.9                    |
|                                      | Рис отварной                               | 130                    | 2,47                            | 2,54         | 26,15         | 211,56   | 0,74                 | 6.13                   |
|                                      | Компот из с/ф                              | 200                    | 1,32                            | 1,28         | 7,29          | 66,51  | 1,65                 | 11.7                   |
|                                      | Хлеб пшеничный                             | 30                     | 2,69                            | 1,98         | 14,48         | 72,11  |                      | 13.1                   |
|                                      | Хлеб ржаной                                | 50                     | 2,55                            | 2,01         | 12,13         | 70,28  |                      | 13.2                   |
| <b>Полдник:</b>                      | Молоко кипяченое                           | 200                    | 1,98                            | 6,4          | 8,68          | 116,00   | 1,55                 | 11.13                  |
|                                      | Вафли                                      | 50                     | 1,68                            | 2,24         | 9,44          | 104,11   |                      | 12.1                   |
| <b>Ужин:</b>                         | Запеканка из творога                       | 230                    | 2,99                            | 2,95         | 14,15         | 227,54   | 4,12                 | 9.2                    |
|                                      | Кисель                                     | 200                    |                                 |              | 30,6          | 150,9  | 1,05                 | 11.2                   |
|                                      | Батон                                      | 25                     | 1,98                            | 1,92         | 12,23         | 70,75  |                      | 13.3                   |
| <b>Итого за<br/>третий<br/>день:</b> |  |                        | <b>60,44</b>                    | <b>61,22</b> | <b>234,66</b> | <b>1788,34</b>                                 | <b>52,60</b>         |                        |

| Прием пищи                      | Наименование блюда                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | № рецептуры |
|---------------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
|                                 |                                     |             | Б                    | Ж            | У             |                                |              |             |
| <b>День 4</b>                   |                                     |             |                      |              |               |                                |              |             |
| <b>Завтрак:</b>                 | Каша пшеничная молочная жидкая      | 200         | 3,41                 | 3,66         | 13,28         | 358,54                         | 0,32         | 1.5         |
|                                 | Какао с молоком                     | 200         | 1,98                 | 1,95         | 10,24         | 59,29                          | 1,05         | 11.5        |
|                                 | Бутерброд с сыром                   | 25 + 6 + 15 | 1,85                 | 1,69         | 13,85         | 75,15                          | 0,25         | 13.4        |
| <b>10.00</b>                    | Сок                                 | 100         | 0,52                 |              | 10,99         | 54,00                          | 2,00         | 11.11       |
|                                 | Фрукты                              | 100         | 1,23                 |              | 18,65         | 58,65                          | 24,00        | 14.0        |
| <b>Обед:</b>                    | Суп картофельный рыбный с крупой    | 200         | 14,22                | 20,55        | 40,18         | 240,89                         | 8,22         | 3.1         |
|                                 | Котлеты, биточки, шницели, рубленые | 74          | 16,37                | 16,50        | 17,46         | 109,38                         | 3,14         | 4.3         |
|                                 | Картофель отварной                  | 150         | 3,22                 | 5,16         | 35,15         | 295,85                         | 6,00         | 6.2         |
|                                 | Икра из свеклы или моркови          | 70          | 0,81                 | 1,39         | 18,92         | 56,13                          | 2,49         | 6.12        |
|                                 | Компот из с/ф                       | 200         | 1,32                 | 1,28         | 7,29          | 66,51                          | 1,65         | 11.7        |
|                                 | Хлеб пшеничный                      | 30          | 2,69                 | 1,98         | 14,48         | 72,11                          |              | 13.1        |
|                                 | Хлеб ржаной                         | 50          | 2,55                 | 2,01         | 12,13         | 70,28                          |              | 13.2        |
| <b>Полдник:</b>                 | Снежок                              | 200         | 6,00                 | 0,10         | 7,60          | 60,00                          | 1,45         | 11.4        |
| <b>Ужин:</b>                    | Суп молочный из макаронных изделий  | 200         | 2,39                 | 2,81         | 0,95          | 69,24                          | 1,29         | 1,1         |
|                                 | Чай с лимоном                       | 200         | 1,72                 |              | 4,48          | 48,48                          | 3,48         | 11.2        |
|                                 | Батон                               | 25          | 1,98                 | 1,92         | 12,23         | 70,75                          |              | 13.3        |
| <b>Итого за четвертый день:</b> |                                     |             | <b>61,22</b>         | <b>61,00</b> | <b>237,88</b> | <b>1765,25</b>                 | <b>55,34</b> |             |

| Прием<br>пищи                   | Наименование<br>блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |              |               | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|---------------------------------|--------------------------------|----------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------------------------------|--------------|----------------|
|                                 |                                |                | Б                       | Ж            | У             |                                       |              |                |
| <b>День 5</b>                   |                                |                |                         |              |               |                                       |              |                |
| <b>Завтрак:</b>                 | Пудинг из творога              | 200            | 2,99                    | 2,95         | 14,15         | 227,54                                | 4,12         | 9.5            |
|                                 | Кофейный напиток с<br>молоком  | 200            | 1,92                    | 1,89         | 9,14          | 40,11                                 |              | 11.3           |
|                                 | Бутерброд с маслом             | 25 + 6         | 1,64                    | 1,58         | 13,48         | 75,91                                 | 0,14         | 13.5           |
| <b>10.00</b>                    | Сок                            | 100            | 0,52                    |              | 10,99         | 54,00                                 | 2,00         | 11.11          |
| <b>Обед:</b>                    | Свекольник                     | 200            | 13,35                   | 14,25        | 44,83         | 133,56                                | 8,01         | 3.6            |
|                                 | Бефстроганов из печени         | 80             | 18,92                   | 16,91        | 10,84         | 101,26                                | 9,02         | 4.6            |
|                                 | Каша гречневая<br>рассыпчатая  | 150            | 2,47                    | 2,54         | 26,15         | 211,56                                | 0,74         | 1.4            |
|                                 | Икра из свеклы или<br>моркови  | 60             | 0,81                    | 1,39         | 18,92         | 56,13                                 | 2,49         | 6.12           |
|                                 | Компот из с/ф                  | 200            | 1,32                    | 1,28         | 7,29          | 66,51                                 | 1,65         | 11.7           |
|                                 | Хлеб пшеничный                 | 30             | 2,69                    | 1,98         | 14,48         | 72,11                                 |              | 13.1           |
|                                 | Хлеб ржаной                    | 50             | 2,55                    | 2,01         | 12,13         | 70,28                                 |              | 13.2           |
| <b>Полдник:</b>                 | Молоко кипяченое               | 200            | 1,98                    | 6,40         | 8,68          | 116,00                                | 1,55         | 11.13          |
|                                 | Булочка с джемом               | 90             | 2,27                    | 1,44         | 12,69         | 74,15                                 | 0,94         | 7.5            |
| <b>Ужин:</b>                    | Каша манная молочная<br>жидкая | 230            | 3,41                    | 3,66         | 13,28         | 358,54                                | 0,32         | 1.6            |
|                                 | Чай с сахаром                  | 200            | 1,72                    | 1,68         | 4,48          | 48,48                                 | 1,85         | 11.10          |
|                                 | Батон                          | 25             | 1,98                    | 1,92         | 12,23         | 70,75                                 |              | 13.3           |
| <b>Итого за<br/>пятый день:</b> |                                |                | <b>60,54</b>            | <b>61,88</b> | <b>233,76</b> | <b>1776,89</b>                        | <b>32,83</b> |                |

| <b>Прием<br/>пищи</b>            | <b>Наименование<br/>блюда</b> | <b>Выход<br/>блюда</b> | <b>Пищевые<br/>вещества (г)</b> |              |               | <b>Энергетическ<br/>ая ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С</b> | <b>№<br/>рецептуры</b> |
|----------------------------------|-------------------------------|------------------------|---------------------------------|--------------|---------------|--|----------------------|------------------------|
|                                  |                               |                        | <b>Б</b>                        | <b>Ж</b>     | <b>У</b>      |  |                      |                        |
| <b>День 6</b>                    |                               |                        |                                 |              |               |  |                      |                        |
| <b>Завтрак:</b>                  | Макароны, отварные с маслом   | 150                    | 3,50                            | 3,20         | 43,00         | 303,00   |                      | 6.1                    |
|                                  | Кофейный напиток с молоком    | 200                    | 1,92                            | 1,89         | 9,14          | 40,11  |                      | 11.3                   |
|                                  | Бутерброд с маслом            | 25 + 6                 | 1,64                            | 1,58         | 13,48         | 75,91  | 0,14                 | 13.5                   |
| <b>10.00</b>                     | Сок                           | 100                    | 0,52                            |              | 10,99         | 54,00  | 2,00                 | 11.11                  |
|                                  | Фрукты                        | 100                    | 1,23                            |              | 18,65         | 58,65  | 24,00                | 14.0                   |
| <b>Обед:</b>                     | Суп картофельный              | 200                    | 4,91                            | 1,63         | 8,91          | 140,49   | 9,22                 | 3.3                    |
|                                  | Птица, тушеная с овощами      | 200                    | 19,84                           | 15,22        | 47,80         | 218,64   | 10,00                | 4.9                    |
|                                  | Компот из с/ф                 | 200                    | 1,32                            | 1,28         | 7,29          | 66,51  | 1,65                 | 11.7                   |
|                                  | Хлеб пшеничный                | 30                     | 2,69                            | 1,98         | 14,48         | 72,11  |                      | 13.1                   |
|                                  | Хлеб ржаной                   | 50                     | 2,55                            | 2,01         | 12,13         | 70,28  |                      | 13.2                   |
| <b>Полдник:</b>                  | Молоко кипяченое              | 200                    | 1,98                            | 6,40         | 8,68          | 116,00   | 1,55                 | 11.13                  |
|                                  | Печенье                       | 50                     | 1,68                            | 2,24         | 9,44          | 104,11   |                      | 12.2                   |
| <b>Ужин:</b>                     | Омлет с сыром                 | 230                    | 3,28                            | 2,88         | 12,88         | 158,22   | 3,51                 | 10.2                   |
|                                  | Чай с сахаром                 | 200                    | 1,84                            | 3,40         | 6,21          | 56,21  | 0,98                 | 11.2а                  |
|                                  | Батон                         | 25                     | 1,98                            | 1,92         | 12,23         | 70,75  |                      | 13.3                   |
| <b>Итого за<br/>шестой день:</b> |                               |                        | <b>50,88</b>                    | <b>45,63</b> | <b>235,31</b> | <b>1604,99</b>                                 | <b>53,05</b>         |                        |

| Прием пищи                    | Наименование блюда                             | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | № рецептуры |
|-------------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
|                               |  |             | Б                    | Ж            | У             |                                |              |             |
| <i>День 7</i>                 |  |             |                      |              |               |                                |              |             |
| <b>Завтрак:</b>               | Каша рисовая молочная жидкая                   | 200         | 3,41                 | 3,66         | 13,28         | 318,54                         | 0,32         | 1.7         |
|                               | Какао с молоком                                | 200         | 1,92                 | 1,89         | 9,14          | 40,11                          |              | 11.5        |
|                               | Бутерброд с маслом                             | 25 + 6      | 1,64                 | 1,58         | 13,48         | 75,91                          | 0,14         | 13.5        |
| <b>10.00</b>                  | Сок  | 100         | 0,52                 |              | 10,99         | 54,00                          | 2,00         | 11.11       |
|                               | Фрукты   | 100         | 1,23                 |              | 18,65         | 58,65                          | 24,00        | 14.0        |
| <b>Обед:</b>                  | Щи из свежей капусты и картофеля               | 200         | 16,98                | 15,78        | 62,19         | 192,86                         | 8,01         | 3.5         |
|                               | Котлеты, рубленые, запеченные в молочном соусе | 74          | 18,92                | 16,91        | 10,84         | 101,26                         | 9,02         | 4.2         |
|                               | Картофель отварной                             | 150         | 2,47                 | 2,54         | 26,15         | 211,56                         | 0,74         | 6.2         |
|                               | Компот из с/ф                                  | 200         | 1,32                 | 1,28         | 7,29          | 66,51                          | 1,65         | 11.7        |
|                               | Хлеб пшеничный                                 | 30          | 2,69                 | 1,98         | 14,48         | 72,11                          |              | 13.1        |
|                               | Хлеб ржаной                                    | 50          | 2,55                 | 2,01         | 12,13         | 70,28                          |              | 13.2        |
| <b>Полдник:</b>               | Снежок   | 200         | 1,98                 | 6,40         | 8,68          | 116,00                         | 1,55         | 11.15       |
| <b>Ужин:</b>                  | Оладьи из творога                              | 230         | 2,99                 | 2,95         | 14,15         | 227,54                         | 4,12         | 9.4         |
|                               | Чай с лимоном                                  | 200         | 1,72                 |              | 4,48          | 48,48                          | 3,48         | 11.2        |
|                               | Батон  | 25          | 1,98                 | 1,92         | 12,23         | 70,75                          | 1,98         | 13.3        |
| <b>Итого за седьмой день:</b> |  |             | <b>61,45</b>         | <b>61,00</b> | <b>235,99</b> | <b>1763,99</b>                 | <b>52,60</b> |             |

| <b>Прием<br/>пищи</b>             | <b>Наименование<br/>блюда</b>  | <b>Выход<br/>блюда</b> | <b>Пищевые<br/>вещества (г)</b> |              |               | <b>Энергетическ<br/>ая ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С</b> | <b>№<br/>рецептуры</b> |
|-----------------------------------|--------------------------------|------------------------|---------------------------------|--------------|---------------|--|----------------------|------------------------|
|                                   |                                |                        | <b>Б</b>                        | <b>Ж</b>     | <b>У</b>      |  |                      |                        |
| <b>День 8</b>                     |                                |                        |                                 |              |               |  |                      |                        |
| <b>Завтрак:</b>                   | Каша пшенная молочная жидкая   | 200                    | 3,41                            | 3,66         | 13,28         | 318,54   | 0,32                 | 1.6                    |
|                                   | Кофейный напиток с молоком     | 200                    | 1,92                            | 1,89         | 9,14          | 40,11  |                      | 11.3                   |
|                                   | Бутерброд с маслом             | 25 + 6                 | 1,64                            | 1,58         | 13,48         | 75,91  | 0,14                 | 13.5                   |
| <b>10.00</b>                      | Сок                            | 100                    | 0,52                            |              | 10,99         | 54,00  | 2,00                 | 11.11                  |
|                                   | Фрукты                         | 100                    | 1,23                            |              | 18,65         | 58,65  | 24,00                | 14.0                   |
| <b>Обед:</b>                      | Суп-пюре гороховый с гренками  | 200                    | 14,24                           | 16,75        | 52,97         | 221,11   | 8,01                 | 3.9                    |
|                                   | Бефстроганов из отварного мяса | 80                     | 18,92                           | 16,91        | 10,84         | 101,26   | 9,02                 | 4.9                    |
|                                   | Каша гречневая рассыпчатая     | 150                    | 2,47                            | 2,54         | 26,15         | 211,56   | 0,74                 | 1.4                    |
|                                   | Компот из с/ф                  | 200                    | 1,32                            | 1,28         | 7,29          | 66,51  | 1,65                 | 11.7                   |
|                                   | Хлеб пшеничный                 | 30                     | 2,69                            | 1,98         | 14,48         | 72,11  |                      | 13.1                   |
|                                   | Хлеб ржаной                    | 50                     | 2,55                            | 2,01         | 12,13         | 70,28  |                      | 13.2                   |
| <b>Полдник:</b>                   | Молоко кипяченое               | 200                    | 1,98                            | 6,40         | 8,68          | 116,00   | 1,55                 | 11.13                  |
|                                   | Вафли                          | 50                     | 1,68                            | 2,24         | 9,44          | 104,11   |                      | 12.1                   |
| <b>Ужин:</b>                      | Пудинг рыбный запеченный       | 120                    | 2,38                            | 2,84         | 0,99          | 75,24  | 1,33                 | 5.7                    |
|                                   | Пюре из моркови или свеклы     | 110                    | 0,68                            |              | 9,44          | 62,38  | 2,18                 | 6.5                    |
|                                   | Чай с лимоном                  | 200                    | 1,72                            |              | 4,48          | 48,48  | 3,48                 | 11.2                   |
|                                   | Батон                          | 25                     | 1,98                            | 1,92         | 12,23         | 70,75  |                      | 13.3                   |
| <b>Итого за<br/>восьмой день:</b> |                                |                        | <b>61,33</b>                    | <b>62,00</b> | <b>234,66</b> | <b>1766,99</b>                                 | <b>54,42</b>         |                        |

| Прием пищи                    | Наименование блюда                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | № рецептуры |
|-------------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
|                               |   |             | Б                    | Ж            | У             |                                |              |             |
| <b>День 9</b>                 |   |             |                      |              |               |                                |              |             |
| <b>Завтрак:</b>               | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 200         | 3,41                 | 3,66         | 13,28         | 358,54                         | 0,32         | 1.8         |
|                               | Какао с молоком                         | 200         | 1,98                 | 1,95         | 10,24         | 59,29                          | 1,05         | 11.5        |
|                               | Бутерброд с сыром                       | 25 + 6 + 15 | 1,85                 | 1,69         | 13,85         | 75,15                          | 0,25         | 13.4        |
| <b>10.00</b>                  | Сок                                     | 100         | 0,52                 |              | 10,99         | 54,00                          | 2,00         | 11.11       |
|                               | Фрукты                                  | 100         | 1,23                 |              | 18,65         | 58,65                          | 24,0         | 14.0        |
| <b>Обед:</b>                  | Свекольник                              | 200         | 15,60                | 23,32        | 68,80         | 207,10                         | 8,01         | 3.6         |
|                               | Тефтели мясные                          | 74          | 18,92                | 16,91        | 10,84         | 101,26                         | 9,02         | 4.4         |
|                               | Картофель отварной                      | 150         | 2,47                 | 2,54         | 26,15         | 211,56                         | 0,74         | 6.2         |
|                               | Компот из с/ф                           | 200         | 1,32                 | 1,28         | 7,29          | 66,51                          | 1,65         | 11.7        |
|                               | Хлеб пшеничный                          | 30          | 2,69                 | 1,98         | 14,48         | 72,11                          |              | 13.1        |
|                               | Хлеб ржаной                             | 50          | 2,55                 | 2,01         | 12,13         | 70,28                          |              | 13.2        |
| <b>Полдник:</b>               | Снежок                                  | 200         | 1,92                 | 1,89         | 3,15          | 61,27                          | 1,28         | 11.4        |
| <b>Ужин:</b>                  | Котлеты рыбные                          | 80          | 2,38                 | 2,84         | 0,99          | 75,24                          | 1,33         | 5.2         |
|                               | Икра из свеклы или моркови              | 150         | 0,68                 |              | 9,44          | 62,38                          | 2,18         | 6.12        |
|                               | Чай с лимоном                           | 200         | 1,72                 |              | 4,48          | 48,48                          | 3,48         | 11.2        |
|                               | Батон                                   | 25          | 1,98                 | 1,92         | 12,23         | 70,75                          |              | 13.3        |
| <b>Итого за девятый день:</b> |   |             | <b>61,22</b>         | <b>61,99</b> | <b>236,99</b> | <b>1754,43</b>                 | <b>55,31</b> |             |

| <b>Прием<br/>пищи</b>                 | <b>Наименование<br/>блюда</b>            | <b>Выход<br/>блюда</b> | <b>Пищевые<br/>вещества (г)</b> |               |                | <b>Энергетическ<br/>ая ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С</b> | <b>№<br/>рецептуры</b> |
|---------------------------------------|--|------------------------|---------------------------------|---------------|----------------|--|----------------------|------------------------|
|                                       |  |                        | <b>Б</b>                        | <b>Ж</b>      | <b>У</b>       |  |                      |                        |
| <b>День 10</b>                        |  |                        |                                 |               |                |  |                      |                        |
| <b>Завтрак:</b>                       | Каша манная молочная жидкая              | 200                    | 3,41                            | 3,66          | 13,28          | 318,54   | 0,32                 | 1.9                    |
|                                       | Кофейный напиток с молоком               | 200                    | 1,92                            | 1,89          | 9,14           | 40,11  |                      | 11.3                   |
|                                       | Бутерброд с маслом                       | 25 + 6                 | 1,64                            | 1,58          | 13,48          | 75,91  | 0,14                 | 13.5                   |
| <b>10.00</b>                          | Сок                                      | 100                    | 0,52                            |               | 10,99          | 54,00  | 2,00                 | 11.11                  |
| <b>Обед:</b>                          | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200                    | 14,99                           | 15,48         | 66,38          | 225,93   | 8,01                 | 3.12                   |
|                                       | Суфле из печени                          | 90                     | 21,87                           | 18,71         | 12,66          | 135,69   | 19,02                | 4.5                    |
|                                       | Икра из свеклы или моркови               | 140                    | 1,50                            | 1,32          | 28,71          | 65,22  | 5,44                 | 6.12                   |
|                                       | Компот из с/ф                            | 200                    | 1,21                            | 1,01          | 6,88           | 46,5   | 1,58                 | 11.7                   |
|                                       | Хлеб пшеничный                           | 30                     | 1,48                            | 1,41          | 13,15          | 68,48  |                      | 13.1                   |
|                                       | Хлеб ржаной                              | 50                     | 1,35                            | 1,28          | 10,85          | 68,48  |                      | 13.2                   |
| <b>Полдник:</b>                       | Молоко кипяченое                         | 200                    | 1,98                            | 6,40          | 8,68           | 116,00   | 1,55                 | 11.13                  |
|                                       | Ватрушка с творогом                      | 90                     | 2,27                            | 1,44          | 12,69          | 74,15  | 0,94                 | 7.4                    |
| <b>Ужин:</b>                          | Каша пшеничная молочная жидкая           | 230                    | 3,41                            | 3,66          | 13,28          | 358,54   | 0,32                 | 1.10                   |
|                                       | Кисель                                   | 200                    |                                 |               | 30,6           | 150,9  | 2,22                 | 11.10                  |
|                                       | Батон                                    | 25                     | 1,98                            | 1,92          | 12,23          | 70,75  |                      | 13.3                   |
| <b>Итого за<br/>десятый<br/>день:</b> |  |                        | <b>61,25</b>                    | <b>61,44</b>  | <b>236,88</b>  | <b>1766,78</b>                                 | <b>31,54</b>         |                        |
| <b>Итого за весь<br/>период:</b>      |  |                        | <b>611,02</b>                   | <b>613,21</b> | <b>2359,28</b> | <b>17680,08</b>                                | <b>496,66</b>        |                        |

|  |  |  |              |              |               |                |              |  |
|--|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| <b>Среднее значение за период:</b>   |  |  | <b>61,10</b> | <b>61,32</b> | <b>235,93</b> | <b>1768,01</b> | <b>49,67</b> |  |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:</b> |  |  | <b>3,46%</b> | <b>3,47%</b> | <b>13,34%</b> |                |              |  |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  
МБДОУ «Детский сад  
компенсирующего вида № 159»



Левченко С.В.

Приказ №128 от 01.06.2023 г.

# **Меню приготавливаемых блюд зимне – весенний период**

*возрастная категория от 3 до 6 лет*

| Прием пищи                   | Наименование блюда         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | № рецептуры |
|------------------------------|----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
|                              |                            |             | Б                    | Ж            | У             |                                |              |             |
| <b>День 1</b>                |                            |             |                      |              |               |                                |              |             |
| <b>Завтрак:</b>              | Макароны, отварные с сыром | 200         | 2,82                 | 2,43         | 10,56         | 355,00                         | 0,15         | 2.2         |
|                              | Кофейный напиток с молоком | 200         | 1,92                 | 1,89         | 9,14          | 40,11                          |              | 11.3        |
|                              | Бутерброд с маслом         | 25 + 7      | 1,64                 | 1,58         | 13,48         | 75,91                          | 0,14         | 13.5        |
| <b>10.00</b>                 | Сок                        | 100         | 0,52                 |              | 10,99         | 54,00                          | 2,00         | 11.11       |
|                              | Фрукты                     | 100         | 1,23                 |              | 18,65         | 58,65                          | 24,00        | 14.0        |
| <b>Обед:</b>                 | Суп картофельный с крупой  | 200         | 15,89                | 14,90        | 38,92         | 205,43                         | 8,78         | 3.2         |
|                              | Птица, тушеная с овощами   | 200         | 19,84                | 17,14        | 47,80         | 258,64                         | 10,00        | 4.9         |
|                              | Компот из с/ф              | 200         | 1,32                 | 1,28         | 7,29          | 66,51                          | 1,65         | 11.7        |
|                              | Хлеб пшеничный             | 30          | 2,69                 | 1,98         | 14,48         | 72,11                          |              | 13.1        |
|                              | Хлеб ржаной                | 50          | 2,55                 | 2,01         | 12,13         | 70,28                          |              | 13.2        |
| <b>Полдник:</b>              | Молоко кипяченое           | 200         | 1,98                 | 6,4          | 8,68          | 116,00                         | 1,55         | 11.13       |
|                              | Печенье                    | 50          | 1,68                 | 2,24         | 9,44          | 104,11                         |              | 12.2        |
| <b>Ужин:</b>                 | Омлет с зеленым горошком   | 230         | 3,28                 | 3,05         | 12,88         | 158,22                         | 3,51         | 10.4        |
|                              | Чай с сахаром              | 200         | 1,84                 | 3,40         | 6,21          | 56,21                          | 0,98         | 11.2a       |
|                              | Батон                      | 25          | 1,98                 | 1,92         | 12,23         | 70,75                          |              | 13.3        |
| <b>Итого за первый день:</b> |                            |             | <b>61,18</b>         | <b>60,22</b> | <b>232,88</b> | <b>1761,93</b>                 | <b>52,76</b> |             |

| <b>Прием<br/>пищи</b>            | <b>Наименование<br/>блюда</b>      | <b>Выход<br/>блюда</b> | <b>Пищевые<br/>вещества (г)</b> |              |               | <b>Энергетическ<br/>ая ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С</b> | <b>№<br/>рецептуры</b> |
|----------------------------------|------------------------------------|------------------------|---------------------------------|--------------|---------------|--|----------------------|------------------------|
|                                  |                                    |                        | <b>Б</b>                        | <b>Ж</b>     | <b>У</b>      |  |                      |                        |
| <b>День 2</b>                    |                                    |                        |                                 |              |               |  |                      |                        |
| <b>Завтрак:</b>                  | Каша из пшена и риса<br>(«Дружба») | 200                    | 3,41                            | 3,66         | 13,28         | 358,54   | 0,32                 | 1.5                    |
|                                  | Какао с молоком                    | 200                    | 1,98                            | 1,95         | 10,24         | 59,29  | 1,05                 | 11.3                   |
|                                  | Бутерброд с маслом                 | 25 + 6                 | 1,66                            | 1,54         | 13,44         | 74,56  | 0,15                 | 13.5                   |
| <b>10.00</b>                     | Сок                                | 100                    | 0,52                            |              | 10,99         | 54,00  | 2,00                 | 11.11                  |
|                                  | Фрукты                             | 100                    | 1,23                            |              | 18,65         | 58,65  | 24,0                 | 14.0                   |
| <b>Обед:</b>                     | Суп-пюре гороховый с<br>грёнками   | 200                    | 10,47                           | 15,44        | 45,24         | 275,38   | 8,01                 | 3.2                    |
|                                  | Тефтели мясные                     | 74                     | 18,44                           | 23,27        | 22,25         | 64,41  | 4,15                 | 4.9                    |
|                                  | Картофель отварной                 | 150                    | 3,22                            | 5,16         | 35,15         | 295,85   | 6,00                 | 6.2                    |
|                                  | Компот из с/ф                      | 200                    | 1,32                            | 1,28         | 7,29          | 66,51  | 1,65                 | 11.7                   |
|                                  | Хлеб пшеничный                     | 30                     | 2,69                            | 1,98         | 14,48         | 72,11  |                      | 13.1                   |
|                                  | Хлеб ржаной                        | 50                     | 2,55                            | 2,01         | 12,13         | 70,28  |                      | 13.2                   |
| <b>Полдник:</b>                  | Ряженка                            | 200                    | 6,00                            | 0,10         | 7,60          | 60,00  | 1,45                 | 11.15                  |
| <b>Ужин:</b>                     | Кнели рыбные                       | 80                     | 2,38                            | 2,84         | 0,99          | 75,24  | 1,33                 | 5.6                    |
|                                  | Пюре из моркови или<br>свеклы      | 150                    | 0,68                            |              | 9,44          | 62,38  | 2,18                 | 6.5                    |
|                                  | Чай с лимоном                      | 200                    | 1,72                            |              | 4,48          | 48,48  | 3,48                 | 11.2a                  |
|                                  | Батон                              | 25                     | 1,98                            | 1,92         | 12,23         | 70,75  |                      | 13.3                   |
| <b>Итого за<br/>второй день:</b> |                                    |                        | <b>60,25</b>                    | <b>61,15</b> | <b>237,88</b> | <b>1766,43</b>                                 | <b>55,77</b>         |                        |

| <b>Прием<br/>пищи</b>                | <b>Наименование<br/>блюда</b>              | <b>Выход<br/>блюда</b> | <b>Пищевые<br/>вещества (г)</b> |              |               | <b>Энергетическ<br/>ая ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С</b> | <b>№<br/>рецептуры</b> |
|--------------------------------------|--|------------------------|---------------------------------|--------------|---------------|--|----------------------|------------------------|
|                                      |  |                        | <b>Б</b>                        | <b>Ж</b>     | <b>У</b>      |  |                      |                        |
| <b>День 3</b>                        |  |                        |                                 |              |               |  |                      |                        |
| <b>Завтрак:</b>                      | Каша из овсяных хлопьев<br>молочная жидкая | 200                    | 3,41                            | 3,66         | 13,28         | 318,54   | 0,32                 | 1.8                    |
|                                      | Кофейный напиток с<br>молоком              | 200                    | 1,92                            | 1,89         | 9,14          | 40,11  |                      | 11.3                   |
|                                      | Бутерброд с маслом                         | 25 + 6                 | 1,64                            | 1,58         | 13,48         | 75,91  | 0,14                 | 13.5                   |
| <b>10.00</b>                         | Сок  | 100                    | 0,52                            |              | 10,99         | 54,00  | 2,00                 | 11.11                  |
|                                      | Фрукты                                     | 100                    | 1,23                            |              | 18,65         | 58,65  | 24,00                | 14.0                   |
| <b>Обед:</b>                         | Борщ из свежей капусты                     | 200                    | 14,99                           | 14,81        | 52,63         | 154,46   | 8,55                 | 3.7                    |
|                                      | Суфле мясное с рисом                       | 180                    | 18,92                           | 16,91        | 10,84         | 101,26   | 9,02                 | 4.7                    |
|                                      | Икра из свеклы и моркови                   | 50                     | 2,47                            | 2,54         | 26,15         | 211,56   | 0,74                 | 6.12                   |
|                                      | Компот из с/ф                              | 200                    | 1,32                            | 1,28         | 7,29          | 66,51  | 1,65                 | 11.7                   |
|                                      | Хлеб пшеничный                             | 30                     | 2,69                            | 1,98         | 14,48         | 72,11  |                      | 13.1                   |
|                                      | Хлеб ржаной                                | 50                     | 2,55                            | 2,01         | 12,13         | 70,28  |                      | 13.2                   |
| <b>Полдник:</b>                      | Йогурт                                     | 200                    | 1,98                            | 6,4          | 8,68          | 116,00   | 1,55                 | 11.13                  |
|                                      | Вафли                                      | 50                     | 1,68                            | 2,24         | 9,44          | 104,11   |                      | 12.1                   |
| <b>Ужин:</b>                         | Запеканка из творога                       | 230                    | 2,99                            | 2,95         | 14,15         | 227,54   | 4,12                 | 9.2                    |
|                                      | Кисель                                     | 200                    |                                 |              | 30,6          | 150,9  | 1,05                 | 11.12                  |
|                                      | Батон                                      | 25                     | 1,98                            | 1,92         | 12,23         | 70,75  |                      | 13.3                   |
| <b>Итого за<br/>третий<br/>день:</b> |  |                        | <b>60,44</b>                    | <b>61,22</b> | <b>234,66</b> | <b>1788,34</b>                                 | <b>53,14</b>         |                        |

| <b>Прием<br/>пищи</b>                   | <b>Наименование<br/>блюда</b>          | <b>Выход<br/>блюда</b> | <b>Пищевые<br/>вещества (г)</b> |              |               | <b>Энергетическ<br/>ая ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С</b> | <b>№<br/>рецептуры</b> |
|---|--|------------------------|---------------------------------|--------------|---------------|--|----------------------|------------------------|
|   |  |                        | <b>Б</b>                        | <b>Ж</b>     | <b>У</b>      |  |                      |                        |
| <b>День 4</b>                           |  |                        |                                 |              |               |  |                      |                        |
| <b>Завтрак:</b>                         | Каша пшеничная<br>молочная жидкая      | 200                    | 3,41                            | 3,66         | 13,28         | 358,54   | 0,32                 | 1.5                    |
|   | Какао с молоком                        | 200                    | 1,98                            | 1,95         | 10,24         | 59,29  | 1,05                 | 11.5                   |
|   | Бутерброд с сыром                      | 25 + 6 + 15            | 1,85                            | 1,69         | 13,85         | 75,15  | 0,25                 | 13.4                   |
| <b>10.00</b>                            | Сок                                    | 100                    | 0,52                            |              | 10,99         | 54,00  | 2,00                 | 11.11                  |
|   | Фрукты                                 | 100                    | 1,23                            |              | 18,65         | 58,65  | 24,0                 | 14.0                   |
| <b>Обед:</b>                            | Суп картофельный<br>рыбный с крупой    | 200                    | 14,22                           | 20,55        | 40,18         | 240,89   | 8,22                 | 3.1                    |
|   | Котлеты, биточки,<br>шницели, рубленые | 74                     | 16,37                           | 16,50        | 17,46         | 109,38   | 3,14                 | 4.3                    |
|   | Картофель отварной                     | 150                    | 3,22                            | 5,16         | 35,15         | 295,85   | 6,00                 | 6.2                    |
|   | Икра из свеклы или<br>моркови          | 70                     | 0,81                            | 1,39         | 18,92         | 56,13  | 2,49                 | 6.12                   |
|   | Компот из с/ф                          | 200                    | 1,32                            | 1,28         | 7,29          | 66,51  | 1,65                 | 11.7                   |
|   | Хлеб пшеничный                         | 30                     | 2,69                            | 1,98         | 14,48         | 72,11  |                      | 13.1                   |
|   | Хлеб ржаной                            | 50                     | 2,55                            | 2,01         | 12,13         | 70,28  |                      | 13.2                   |
| <b>Полдник:</b>                         | Снежок                                 | 200                    | 6,00                            | 0,10         | 7,60          | 60,00  | 1,45                 | 11.4                   |
| <b>Ужин:</b>                            | Суп молочный из<br>макаронных изделий  | 230                    | 2,39                            | 2,81         | 0,95          | 69,24  | 1,29                 | 1,1                    |
|   | Чай с лимоном                          | 200                    | 1,72                            |              | 4,48          | 48,48  | 3,48                 | 11.2a                  |
|   | Батон                                  | 25                     | 1,98                            | 1,92         | 12,23         | 70,75  |                      | 13.3                   |
| <b>Итого за<br/>четвертый<br/>день:</b> |  |                        | <b>61,22</b>                    | <b>61,00</b> | <b>237,88</b> | <b>1765,25</b>                                 | <b>55,34</b>         |                        |

| <b>Прием<br/>пищи</b>           | <b>Наименование<br/>блюда</b>   | <b>Выход<br/>блюда</b> | <b>Пищевые<br/>вещества (г)</b> |              |               | <b>Энергетическ<br/>ая ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С</b> | <b>№<br/>рецептуры</b> |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------|---------------------------------|--------------|---------------|--|----------------------|------------------------|
|                                 |                                 |                        | <b>Б</b>                        | <b>Ж</b>     | <b>У</b>      |  |                      |                        |
| <b>День 5</b>                   |                                 |                        |                                 |              |               |  |                      |                        |
| <b>Завтрак:</b>                 | Пудинг из творога               | 200                    | 2,99                            | 2,95         | 14,15         | 227,54   | 4,12                 | 9.5                    |
|                                 | Кофейный напиток с<br>молоком   | 200                    | 1,92                            | 1,89         | 9,14          | 40,11  |                      | 11.3                   |
|                                 | Бутерброд с маслом              | 25 + 6                 | 1,64                            | 1,58         | 13,48         | 75,91  | 0,14                 | 13.5                   |
| <b>10.00</b>                    | Сок                             | 100                    | 0,52                            |              | 10,99         | 54,00  | 2,00                 | 11.11                  |
| <b>Обед:</b>                    | Свекольник                      | 200                    | 14,35                           | 14,36        | 48,83         | 143,08   | 9,01                 | 3.6                    |
|                                 | Бефстроганов из печени          | 80                     | 18,92                           | 16,91        | 10,84         | 101,26   | 9,02                 | 4.6                    |
|                                 | Каша гречневая<br>рассыпчатая   | 150                    | 2,47                            | 2,54         | 26,15         | 211,56   | 0,74                 | 1.4                    |
|                                 | Икра из свеклы или<br>моркови   | 60                     | 0,81                            | 1,39         | 18,92         | 56,13  | 2,49                 | 6.12                   |
|                                 | Компот из с/ф                   | 200                    | 1,32                            | 1,28         | 7,29          | 66,51  | 1,65                 | 11.7                   |
|                                 | Хлеб пшеничный                  | 30                     | 2,69                            | 1,98         | 14,48         | 72,11  |                      | 13.1                   |
|                                 | Хлеб ржаной                     | 50                     | 2,55                            | 2,01         | 12,13         | 70,28  |                      | 13.2                   |
| <b>Полдник:</b>                 | Молоко кипяченое                | 200                    | 1,98                            | 6,40         | 8,68          | 116,00   | 1,55                 | 11.13                  |
|                                 | Булочка с джемом                | 90                     | 2,27                            | 1,44         | 12,69         | 74,15  | 0,94                 | 7.5                    |
| <b>Ужин:</b>                    | Каша пшенная молочная<br>жидкая | 230                    | 3,41                            | 3,66         | 13,28         | 358,54   | 0,32                 | 1.6                    |
|                                 | Лимонный напиток                | 200                    | 1,72                            | 1,68         | 4,48          | 48,48  | 1,85                 | 11.10                  |
|                                 | Батон                           | 25                     | 1,98                            | 1,92         | 12,23         | 70,75  |                      | 13.3                   |
| <b>Итого за<br/>пятый день:</b> |                                 |                        | <b>61,54</b>                    | <b>61,99</b> | <b>237,76</b> | <b>1786,41</b>                                 | <b>33,83</b>         |                        |

| <b>Прием<br/>пищи</b>            | <b>Наименование<br/>блюда</b> | <b>Выход<br/>блюда</b> | <b>Пищевые<br/>вещества (г)</b> |              |               | <b>Энергетическ<br/>ая ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С</b> | <b>№<br/>рецептуры</b> |
|----------------------------------|-------------------------------|------------------------|---------------------------------|--------------|---------------|--|----------------------|------------------------|
|                                  |                               |                        | <b>Б</b>                        | <b>Ж</b>     | <b>У</b>      |  |                      |                        |
| <b>День 6</b>                    |                               |                        |                                 |              |               |  |                      |                        |
| <b>Завтрак:</b>                  | Макароны, отварные с маслом   | 150                    | 3,50                            | 3,20         | 43,00         | 303,00   |                      | 6.1                    |
|                                  | Кофейный напиток с молоком    | 200                    | 1,92                            | 1,89         | 9,14          | 40,11  |                      | 11.3                   |
|                                  | Бутерброд с маслом            | 25 + 6                 | 1,64                            | 1,58         | 13,48         | 75,91  | 0,14                 | 13.5                   |
| <b>10.00</b>                     | Сок                           | 100                    | 0,52                            |              | 10,99         | 54,00  | 2,00                 | 11.11                  |
|                                  | Фрукты                        | 100                    | 1,23                            |              | 18,65         | 58,65  | 24,00                | 14.0                   |
| <b>Обед:</b>                     | Суп картофельный              | 200                    | 4,28                            | 1,37         | 6,65          | 130,11   | 8,22                 | 3.3                    |
|                                  | Птица, тушеная с овощами      | 200                    | 19,84                           | 15,22        | 47,80         | 218,64   | 10,00                | 4.9                    |
|                                  | Компот из с/ф                 | 200                    | 1,32                            | 1,28         | 7,29          | 66,51  | 1,65                 | 11.7                   |
|                                  | Хлеб пшеничный                | 30                     | 2,69                            | 1,98         | 14,48         | 72,11  |                      | 13.1                   |
|                                  | Хлеб ржаной                   | 50                     | 2,55                            | 2,01         | 12,13         | 70,28  |                      | 13.2                   |
| <b>Полдник:</b>                  | Молоко кипяченое              | 200                    | 1,98                            | 6,40         | 8,68          | 116,00   | 1,55                 | 11.13                  |
|                                  | Печенье                       | 50                     | 1,68                            | 2,24         | 9,44          | 104,11   |                      | 12.2                   |
| <b>Ужин:</b>                     | Омлет с сыром                 | 230                    | 3,28                            | 2,88         | 12,88         | 158,22   | 3,51                 | 10.2                   |
|                                  | Чай с сахаром                 | 200                    | 1,84                            | 3,40         | 6,21          | 56,21  | 0,98                 | 11.2a                  |
|                                  | Батон                         | 25                     | 1,98                            | 1,92         | 12,23         | 70,75  |                      | 13.3                   |
| <b>Итого за<br/>шестой день:</b> |                               |                        | <b>50,88</b>                    | <b>45,63</b> | <b>235,31</b> | <b>1604,99</b>                                 | <b>53,05</b>         |                        |

| <b>Прием<br/>пищи</b>                 | <b>Наименование<br/>блюда</b>                  | <b>Выход<br/>блюда</b> | <b>Пищевые<br/>вещества (г)</b> |              |               | <b>Энергетическ<br/>ая ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С</b> | <b>№<br/>рецептуры</b> |
|---------------------------------------|--|------------------------|---------------------------------|--------------|---------------|--|----------------------|------------------------|
|                                       |  |                        | <b>Б</b>                        | <b>Ж</b>     | <b>У</b>      |  |                      |                        |
| <b>День 7</b>                         |  |                        |                                 |              |               |  |                      |                        |
| <b>Завтрак:</b>                       | Каша рисовая молочная жидкая                   | 200                    | 3,41                            | 3,66         | 13,28         | 318,54   | 0,32                 | 1.7                    |
|                                       | Какао с молоком                                | 200                    | 1,92                            | 1,89         | 9,14          | 40,11  |                      | 11.5                   |
|                                       | Бутерброд с маслом                             | 25 + 6                 | 1,64                            | 1,58         | 13,48         | 75,91  | 0,14                 | 13.5                   |
| <b>10.00</b>                          | Сок  | 100                    | 0,52                            |              | 10,99         | 54,00  | 2,00                 | 11.11                  |
|                                       | Фрукты   | 100                    | 1,23                            |              | 18,65         | 58,65  | 24,00                | 14.0                   |
| <b>Обед:</b>                          | Щи из свежей капусты и картофеля               | 200                    | 16,98                           | 20,08        | 62,19         | 192,86   | 8,01                 | 3.5                    |
|                                       | Котлеты, рубленые, запеченные в молочном соусе | 74                     | 18,92                           | 16,91        | 10,84         | 101,26   | 9,02                 | 4.2                    |
|                                       | Картофель отварной                             | 150                    | 2,47                            | 2,54         | 26,15         | 211,56   | 0,74                 | 6.2                    |
|                                       | Компот из с/ф                                  | 200                    | 1,32                            | 1,28         | 7,29          | 66,51  | 1,65                 | 11.7                   |
|                                       | Хлеб пшеничный                                 | 30                     | 2,69                            | 1,98         | 14,48         | 72,11  |                      | 13.1                   |
|                                       | Хлеб ржаной                                    | 50                     | 2,55                            | 2,01         | 12,13         | 70,28  |                      | 13.2                   |
| <b>Полдник:</b>                       | Ряженка  | 200                    | 1,98                            | 6,40         | 8,68          | 116,00   | 1,55                 | 11.15                  |
| <b>Ужин:</b>                          | Пудинг из творога (запеченный)                 | 230                    | 2,99                            | 2,95         | 14,15         | 227,54   | 4,12                 | 9.1                    |
|                                       | Чай с лимоном                                  | 200                    | 1,72                            |              | 4,48          | 48,48  | 3,48                 | 11.2                   |
|                                       | Батон  | 25                     | 1,98                            | 1,92         | 12,23         | 70,75  | 1,98                 | 13.3                   |
| <b>Итого за<br/>седьмой<br/>день:</b> |  |                        | <b>60,60</b>                    | <b>61,25</b> | <b>228,16</b> | <b>1724,56</b>                                 | <b>57,01</b>         |                        |

| <b>Прием<br/>пищи</b>             | <b>Наименование<br/>блюда</b>  | <b>Выход<br/>блюда</b> | <b>Пищевые<br/>вещества (г)</b> |              |               | <b>Энергетическ<br/>ая ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С</b> | <b>№<br/>рецептуры</b> |
|-----------------------------------|--------------------------------|------------------------|---------------------------------|--------------|---------------|--|----------------------|------------------------|
|                                   |                                |                        | <b>Б</b>                        | <b>Ж</b>     | <b>У</b>      |  |                      |                        |
| <b>День 8</b>                     |                                |                        |                                 |              |               |  |                      |                        |
| <b>Завтрак:</b>                   | Каша пшенная молочная жидкая   | 200                    | 3,41                            | 3,66         | 13,28         | 318,54   | 0,32                 | 1.6                    |
|                                   | Кофейный напиток с молоком     | 200                    | 1,92                            | 1,89         | 9,14          | 40,11  |                      | 11.3                   |
|                                   | Бутерброд с маслом             | 25 + 6                 | 1,64                            | 1,58         | 13,48         | 75,91  | 0,14                 | 13.5                   |
| <b>10.00</b>                      | Сок                            | 100                    | 0,52                            |              | 10,99         | 54,00  | 2,00                 | 11.11                  |
|                                   | Фрукты                         | 100                    | 1,23                            |              | 18,65         | 58,65  | 24,00                | 14.0                   |
| <b>Обед:</b>                      | Суп-пюре гороховый с гренками  | 200                    | 14,24                           | 16,75        | 52,97         | 221,11   | 8,01                 | 3.9                    |
|                                   | Бефстроганов из отварного мяса | 80                     | 18,92                           | 16,91        | 10,84         | 101,26   | 9,02                 | 4.9                    |
|                                   | Каша гречневая рассыпчатая     | 150                    | 2,47                            | 2,54         | 26,15         | 211,56   | 0,74                 | 1.4                    |
|                                   | Компот из с/ф                  | 200                    | 1,32                            | 1,28         | 7,29          | 66,51  | 1,65                 | 11.7                   |
|                                   | Хлеб пшеничный                 | 30                     | 2,69                            | 1,98         | 14,48         | 72,11  |                      | 13.1                   |
|                                   | Хлеб ржаной                    | 50                     | 2,55                            | 2,01         | 12,13         | 70,28  |                      | 13.2                   |
| <b>Полдник:</b>                   | Молоко кипяченое               | 200                    | 1,98                            | 6,40         | 8,68          | 116,00   | 1,55                 | 11.13                  |
|                                   | Вафли                          | 50                     | 1,68                            | 2,24         | 9,44          | 104,11   |                      | 12.1                   |
| <b>Ужин:</b>                      | Пудинг рыбный запеченный       | 120                    | 2,38                            | 2,84         | 0,99          | 75,24  | 1,33                 | 5.7                    |
|                                   | Икра из свеклы или моркови     | 110                    | 0,68                            |              | 9,44          | 62,38  | 2,18                 | 6.1                    |
|                                   | Чай с лимоном                  | 200                    | 1,72                            |              | 4,48          | 48,48  | 3,48                 | 11.2                   |
|                                   | Батон                          | 25                     | 1,98                            | 1,92         | 12,23         | 70,75  |                      | 13.3                   |
| <b>Итого за<br/>восьмой день:</b> |                                |                        | <b>61,33</b>                    | <b>62,00</b> | <b>234,66</b> | <b>1766,99</b>                                 | <b>54,42</b>         |                        |

| Прием<br>пищи                         | Наименование<br>блюда                      | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |              |               | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|---------------------------------------|--|----------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------------------------------|--------------|----------------|
|                                       |  |                | Б                       | Ж            | У             |                                       |              |                |
| <i>День 9</i>                         |  |                |                         |              |               |                                       |              |                |
| <b>Завтрак:</b>                       | Каша из овсяных хлопьев<br>молочная жидкая | 200            | 3,41                    | 3,66         | 13,28         | 358,54                                | 0,32         | 1.8            |
|                                       | Какао с молоком                            | 200            | 1,98                    | 1,95         | 10,24         | 59,29                                 | 1,05         | 11.5           |
|                                       | Бутерброд с сыром                          | 25 + 6 + 15    | 1,85                    | 1,69         | 13,85         | 75,15                                 | 0,25         | 13.4           |
| <b>10.00</b>                          | Сок  | 100            | 0,52                    |              | 10,99         | 54,00                                 | 2,00         | 11.11          |
|                                       | Фрукты                                     | 100            | 1,23                    |              | 18,65         | 58,65                                 | 24,0         | 14.0           |
| <b>Обед:</b>                          | Свекольник                                 | 200            | 15,60                   | 23,32        | 68,80         | 207,10                                | 8,01         | 3.6            |
|                                       | Тефтели мясные                             | 74             | 18,92                   | 16,91        | 10,84         | 101,26                                | 9,02         | 4.4            |
|                                       | Картофель отварной                         | 150            | 2,47                    | 2,54         | 26,15         | 211,56                                | 0,74         | 6.2            |
|                                       | Компот из с/ф                              | 200            | 1,32                    | 1,28         | 7,29          | 66,51                                 | 1,65         | 11.7           |
|                                       | Хлеб пшеничный                             | 30             | 2,69                    | 1,98         | 14,48         | 72,11                                 |              | 13.1           |
|                                       | Хлеб ржаной                                | 50             | 2,55                    | 2,01         | 12,13         | 70,28                                 |              | 13.2           |
| <b>Полдник:</b>                       | Снежок                                     | 200            | 1,92                    | 1,89         | 3,15          | 61,27                                 | 1,28         | 11.4           |
| <b>Ужин:</b>                          | Котлеты рыбные                             | 80             | 2,38                    | 2,84         | 0,99          | 75,24                                 | 1,33         | 5.2            |
|                                       | Икра из свеклы или<br>моркови              | 150            | 0,68                    |              | 9,44          | 62,38                                 | 2,18         | 6.12           |
|                                       | Чай с лимоном                              | 200            | 1,72                    |              | 4,48          | 48,48                                 | 3,48         | 11.2а          |
|                                       | Батон                                      | 25             | 1,98                    | 1,92         | 12,23         | 70,75                                 |              | 13.3           |
| <b>Итого за<br/>девятый<br/>день:</b> |  |                | <b>61,22</b>            | <b>61,99</b> | <b>236,99</b> | <b>1754,43</b>                        | <b>55,31</b> |                |

| <b>Прием<br/>пищи</b>                 | <b>Наименование<br/>блюда</b>            | <b>Выход<br/>блюда</b> | <b>Пищевые<br/>вещества (г)</b> |               |                | <b>Энергетическ<br/>ая ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С</b> | <b>№<br/>рецептуры</b> |
|---------------------------------------|--|------------------------|---------------------------------|---------------|----------------|--|----------------------|------------------------|
|                                       |  |                        | <b>Б</b>                        | <b>Ж</b>      | <b>У</b>       |  |                      |                        |
| <b>День 10</b>                        |  |                        |                                 |               |                |  |                      |                        |
| <b>Завтрак:</b>                       | Каша манная молочная жидкая              | 200                    | 3,41                            | 3,66          | 13,28          | 318,54   | 0,32                 | 1.9                    |
|                                       | Кофейный напиток с молоком               | 200                    | 1,92                            | 1,89          | 9,14           | 40,11  |                      | 11.3                   |
|                                       | Бутерброд с маслом                       | 25 + 6                 | 1,64                            | 1,58          | 13,48          | 75,91  | 0,14                 | 13.5                   |
| <b>10.00</b>                          | Сок                                      | 100                    | 0,52                            |               | 10,99          | 54,00  | 2,00                 | 11.11                  |
| <b>Обед:</b>                          | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200                    | 14,99                           | 15,48         | 66,38          | 225,93   | 8,01                 | 3.12                   |
|                                       | Суфле из печени                          | 80                     | 21,87                           | 18,71         | 12,66          | 135,69   | 9,02                 | 4.5                    |
|                                       | Икра из свеклы или моркови               | 160                    | 1,50                            | 1,32          | 28,71          | 65,22  | 5,44                 | 6.12                   |
|                                       | Компот из с/ф                            | 200                    | 1,21                            | 1,01          | 6,88           | 46,5   | 1,58                 | 11.7                   |
|                                       | Хлеб пшеничный                           | 30                     | 1,48                            | 1,41          | 13,15          | 68,48  |                      | 13.1                   |
|                                       | Хлеб ржаной                              | 50                     | 1,35                            | 1,28          | 10,85          | 68,48  |                      | 13.2                   |
| <b>Полдник:</b>                       | Молоко кипяченое                         | 200                    | 1,98                            | 6,40          | 8,68           | 116,00   | 1,55                 | 11.13                  |
|                                       | Ватрушка с творогом                      | 90                     | 2,27                            | 1,44          | 12,69          | 74,15  | 0,94                 | 7.4                    |
| <b>Ужин:</b>                          | Каша пшеничная молочная жидкая           | 230                    | 3,41                            | 3,66          | 13,28          | 358,54   | 0,32                 | 1.10                   |
|                                       | Кисель                                   | 200                    |                                 |               | 30,6           | 150,9  | 2,22                 | 11.10                  |
|                                       | Батон                                    | 25                     | 1,98                            | 1,92          | 12,23          | 70,75  |                      | 13.3                   |
| <b>Итого за<br/>десятый<br/>день:</b> |  |                        | <b>61,25</b>                    | <b>61,44</b>  | <b>236,88</b>  | <b>1766,78</b>                                 | <b>31,54</b>         |                        |
| <b>Итого за весь<br/>период:</b>      |  |                        | <b>610,28</b>                   | <b>612,77</b> | <b>2351,20</b> | <b>17635,73</b>                                | <b>501,17</b>        |                        |

|  |  |  |              |              |               |                |              |  |
|--|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| <b>Среднее значение за период:</b>   |  |  | <b>61,03</b> | <b>61,28</b> | <b>235,12</b> | <b>1763,57</b> | <b>50,12</b> |  |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:</b> |  |  | <b>3,46%</b> | <b>3,47%</b> | <b>13,33%</b> |                |              |  |